# 10月給食だより

2026年10月発行

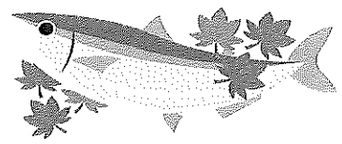
## 栄町あおぞら保育園

**～毎月１日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～**

※　〈　　〉内は、汁物の具です。
※　おやつは、牛乳・果物がつきます。
※　展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。
※　昼食のラーメン・うどん・冷麦の日は、幼児におにぎりがつきます。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 ブロッコリー | 2 黄ピーマン | 3 酢昆布 |
| | | | ジャムサンド<br>スープ<br>〈水菜・舞茸〉<br>タンドリーチキン<br>セロリとツナのマヨサラダ<br>チンゲン菜とコーンのソテー | ごはん<br>味噌汁<br>〈白菜・油揚げ〉<br>豚肉つけ焼き<br>ひじきの五目煮<br>胡瓜おかか和え | わかめうどん<br>小松菜納豆和え<br>ミニトマト |
| | | | ふかし芋 | お好み焼き | ごまマフィン |
| 5 ごぼう | 6 大根 | 7 胡瓜 | 8 人参 | 9 セロリ | 10 煮干し |
| ごはん<br>すまし汁<br>〈豆腐・ほうれん草〉<br>野菜たっぷりチャンチャン焼き<br>ブロッコリー生姜和え<br>さつま芋甘煮 | ごはん<br>味噌汁<br>〈玉ねぎ・なめこ〉<br>かれいごま焼き<br>小松菜中華和え<br>きんぴらごぼう | 麦ごはん<br>味噌汁<br>〈長ねぎ・麸〉<br>豆腐ツナ焼き<br>キャベツごま和え<br>さつま芋グラッセ | ロールパン<br>クリームシチュー<br>ひき肉入りオムレツ<br>青のりポテト<br>ブロッコリーマヨネーズ添え | ごはん<br>味噌汁<br>〈大根・ふのり〉<br>さば味噌煮<br>ほうれん草しめじ和え<br>南瓜甘煮 | 肉味噌スパゲティ<br>麦茶<br>チンゲン菜コーン和え<br>さつま芋含め煮 |
| コーンフレーククッキー | 小豆むしぱん | ジャムスコーン | 焼おにぎり | フルーツヨーグルト・ごまクッキー | パウンドケーキ |
| 12 | 13 赤ピーマン | 14 酢大根 | 15 ブロッコリー | 16 黄ピーマン | 17 酢昆布 |
| スポーツの日 | ごはん<br>味噌汁<br>〈小松菜・えのき〉<br>チャプチェ<br>大根ツナサラダ<br>生揚げ甘酢炒め | 麦ごはん<br>石狩汁<br>豚肉生姜焼き<br>もやしのり和え<br>キャベツとコーンのソテー | ジャムサンド<br>スープ<br>〈玉ねぎ・コーン〉<br>チキンカツ<br>白菜のツナ和え<br>胡瓜とわかめの酢の物 | ごはん<br>豆乳味噌汁<br>〈ほうれん草・しめじ〉<br>ほっけカレー焼き<br>人参鶏そぼろ煮<br>ブロッコリー中華和え | 広東めん<br>南瓜グラッセ風<br>枝豆 |
| | 南瓜ドーナツ | ミルククッキー | きのこスパゲティ | 手作りえびせん | きな粉マカロニ |
| 19 ごぼう | 20 大根 | 21 胡瓜 | 22 人参 | 23 セロリ | 24 煮干し |
| ごはん<br>味噌汁<br>〈白菜・油揚げ〉<br>豚肉つけ焼き<br>ひじきの五目煮<br>胡瓜おかか和え | ごはん<br>味噌汁<br>〈玉ねぎ・なめこ〉<br>かれいごま焼き<br>小松菜中華和え<br>きんぴらごぼう | 麦ごはん<br>味噌汁<br>〈長ねぎ・麸〉<br>豆腐ツナ焼き<br>キャベツごま和え<br>さつま芋グラッセ | ロールパン<br>クリームシチュー<br>ひき肉入りオムレツ<br>青のりポテト<br>ブロッコリーマヨネーズ添え | ごはん<br>味噌汁<br>〈大根・ふのり〉<br>さば味噌煮<br>ほうれん草しめじ和え<br>南瓜甘煮 | 肉味噌スパゲティ<br>麦茶<br>チンゲン菜コーン和え<br>さつま芋含め煮 |
| コーンフレーククッキー | 小豆むしぱん | ジャムスコーン | 焼おにぎり | フルーツヨーグルト・ごまクッキー | パウンドケーキ |
| 26 酢昆布 | 27 赤ピーマン | 28 酢大根 | 29 ブロッコリー | 30 黄ピーマン | 31 酢昆布 |
| ごはん<br>味噌汁<br>〈さつま芋・長ねぎ〉<br>鶏肉きのこ煮<br>ブロッコリー味噌マヨネーズ<br>白菜ゆかり和え | ごはん<br>味噌汁<br>〈小松菜・えのき〉<br>チャプチェ<br>大根ツナサラダ<br>生揚げ甘酢炒め | 麦ごはん<br>石狩汁<br>豚肉生姜焼き<br>もやしのり和え<br>キャベツとコーンのソテー | ジャムサンド<br>スープ<br>〈玉ねぎ・コーン〉<br>チキンカツ<br>白菜のツナ和え<br>胡瓜とわかめの酢の物 | 鮭わかめごはん<br>すまし汁<br>〈水菜・えのき〉<br>照り焼きハンバーグ<br>さつま芋コロコロサラダ<br>ほうれん草ごま和え | 広東めん<br>南瓜グラッセ風<br>枝豆 |
| 芋団子 | 南瓜ドーナツ | ミルククッキー | きのこスパゲティ | デコレーションケーキ | きな粉マカロニ |

# 旬を味わおう ～ 鮭 ～



「実りの秋」といわれるように、秋には新米、なす、さんまりんご、ぶどう、梨など美味しい食べ物がたくさん出回る季節です。特に鮭は、北海道の秋の味覚として代表とされる食材です。
今年も鮭まつり（10/5）を開催します。大きな鮭をさばいてチャンチャン焼きを作りますよ。
ご家庭でも旬の食材を満喫してみましょう!!

栄養士の

**【 教えて!! 川口さ～ん! 】**

Q 普段から便秘気味で、排便するとき泣くこともあります。なので、排便することを嫌がるので、病院で薬を処方してもらってます。このままずーっと薬を頼るのも気がかりで．．．
便秘解消のために、どうしたらいいですか？

まずは、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。食事をすると「胃に食べ物が入った」という信号が胃から大脳に送られ、排便を促す「胃・大腸反射」が起こります。特に、朝はこの反応が生じやすいので、排便を習慣化しやすくなります。また、早起きすることで、トイレに行くゆとりもできますよ。
食事の内容としては、ごはんや野菜、海藻、豆類などに含まれる食物繊維を摂ることで、腸の働きを促します。水分は腸内の便をやわらかくしてくれるので、味噌汁やスープなども一緒に摂りましょう。また、適度な脂肪分を摂ることで、排便をスムーズに促します。
食事以外では、適度な運動（全身を使った遊び）をしましょう。全身の血行がよくなり、胃腸の消化・吸収を高めてくれ、排便時に必要な腹筋も強くなります。
時間をかけて便秘解消を目指していきましょう。

## 「給食さんと子どもたち　～日常のひとこまから～」

最近うさぎ組の子どもたちは、お散歩から帰ってくると給食室を眺めに来ます。
「今日の給食は何だろう？」と興味津々。お皿の中身を見せてあげると満足してお部屋へ･･･
排泄、手洗いが終わると自ら椅子に座る子や、先生の後について給食を取りにくる子など様々。４月当初は、目が合うだけで泣いてしまう子や逃げてしまう子などいましたが、今では給食室の私たちと目が合うと指をさしたり、手を振ると笑顔で手を振り返してくれるようになりました。
これから寒い時期になると室内での活動も増え、朝から給食室を眺める機会も多くなります。その時は、食材に興味を持ってもらえるようにかかわっていきます。
年齢が上がるにつれ、食への興味がどのように変わっていくのか楽しみです。

## ★ 保育園のかんたんレシピ　～鮭のホイル焼き～ ★

〈材料　家族4人分〉
生鮭　大きめ3切（子どもは大人の半分量）
塩　少々
酒　小さじ1
玉ねぎ　1/3個
ほうれん草　1/5袋
しめじ　1/5袋
人参　1/4本
A：味噌　小さじ2／酒　小さじ1／みりん　小さじ1／砂糖　小さじ1/2

〈作り方〉
①鮭は塩と酒をまぶしておく
②玉ねぎは太め千切り、ほうれん草は3cmくらいにカット、しめじは房分けし、人参は千切りにする
③大きめに切ったアルミホイルに①②Aの順に入れ、ふわっと包む
④フライパンに③を並べ、周りに水（蒸し焼きできる程度）を入れて蓋をし、火にかけ蒸し焼きにする
⑤ホイルを開け、鮭に火が通ってたら出来上がり

※魚焼きグリルで焼いてもできます。また、アルミホイルをクッキングシートに変えて耐熱皿の上に乗せ、電子レンジ（500w5～10分）でもできますよ！