

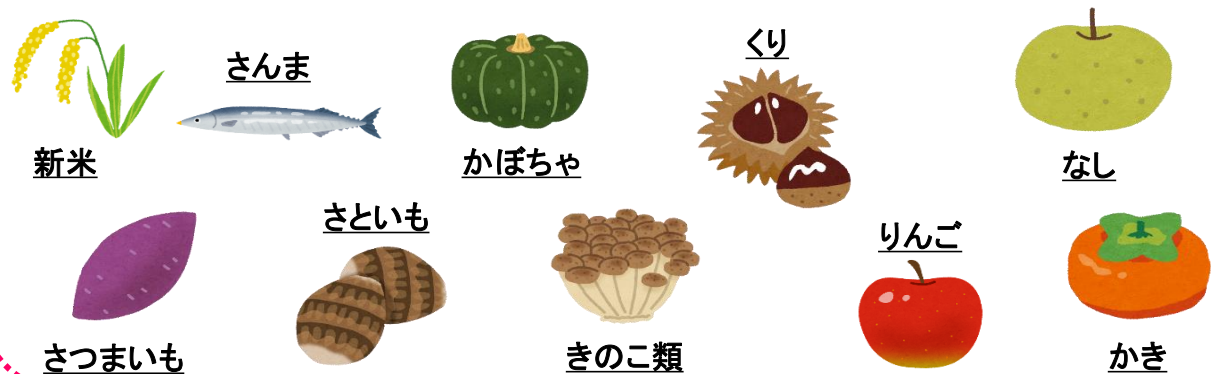
# 食育だより

令和6年10月  
ひらた乳児保育園

まだまだ暑い日が多いですが、日が暮れる時間が早くなり、風や日差しが少しずつ和らぎ秋らしくなってきました。この時期は活動量、食欲が増す時期になります。どの季節も旬の食材が美味しいですが、【食欲の秋】という言葉があるように、一年を通して、最も美味しい食材が並びます。【スポーツの秋】でもあるので、たくさん体を動かして秋の美味しいものをたくさん味わいたいですね。

## ☆秋の味覚を楽しもう☆

春は毒消しの苦み、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄える甘味、冬は体を温めるための厚味というように、食材の味わいに変化していきとされています。美味しくて栄養たっぷりの旬



### ～お月見団子クッキング～

9月17日は十五夜ということでお月見団子を作りました。5月に作ったよもぎ団子以来の団子作りでした。みんな始まる前から「お団子お団子～」と言って楽しんでしている様子でした。小さい子どもでも食べやすいように、今回もお豆腐を入れて柔らかいお団子にしました。みんな思い思いにいろんな形を作っていましたよ。お昼寝後、お月様にお供えるため、お団子を玄関に飾ってくれました。

### 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いので、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



# 10月のこんだてひょう



※献立は都合により変更する場合があります。

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
昼食		ごはん マーボー春雨 チキンサラダ 白菜のみそ汁	さつまいもごはん さかなの竜田揚げ 千草和え なすのみそ汁	ごはん 肉豆腐 磯香和え かぼちゃのみそ汁	ごはん ポークチャップ かぼちゃサラダ わかめスープ	親子うどん フルーツ
おやつ		せんべい 牛乳	お麩スナック 牛乳	おにぎり 牛乳	お好み焼き 牛乳	
	7	8	9	10	11	12
昼食	ごはん 鶏肉カレーマヨやき ゆかり和え 厚揚げのみそ汁	ごはん 肉じゃが きのこ和え キャベツのみそ汁	ごはん さかなのザンギ 塩昆布和え オクラのみそ汁	ごはん チンジャオロース ナムル たまごスープ	栗ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ごぼうサラダ 麩のみそ汁	ポークライス みそ汁
おやつ	さつまいものオレンジ煮 牛乳	おにぎり 牛乳	コーンパンケーキ 牛乳	バナナヨーグルト	ココア蒸しパン 牛乳	
	14	15	16	17	18	19
昼食	スポーツの日 	ごはん 高野豆腐の卵とじ ごま酢和え じゃが芋のみそ汁	ごはん 魚とさつまいもの甘辛煮 ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	ごはん 鶏肉の照り焼き ツナサラダ 具たくさんみそ汁	ごはん 豚肉と里芋のみそ煮 梅肉和え なめこ汁	中華丼 みそ汁
おやつ		みかんゼリー	おにぎり 牛乳	ジャムサンド 牛乳	クッキー 牛乳	
	21	22	23	24	25	26
昼食	ナポリタンスパゲッティ チーズサラダ フルーツ かきたまスープ	ごはん 炒り豆腐 なめたけ和え さつまいものみそ汁	ごはん 魚のみそ煮 五目きんぴら はんぺん汁	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ポテポテサラダ きのこのみそ汁	ごはん ニラのひと煮 白菜のごま和え 鶏ごぼう汁	
おやつ	さつまいもの天ぷら 牛乳	おにぎり 牛乳	おからドーナツ 牛乳	かりんとう 牛乳	ミニメロンパン 牛乳	
	28	29	30	31		
昼食	ごはん 豚大根 納豆和え わかめのみそ汁	ごはん 鶏肉とさつまいも煮物 かみかみサラダ コーンのみそ汁	ごはん ちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物 五目汁	ピラフ ブロッコリーサラダ フルーツ トマトスープ		
おやつ	りんご蒸しパン 牛乳	マカロニきな粉 牛乳	ソフトボーロ 牛乳	かぼちゃパンケーキ 牛乳		