

すっかり秋空となり過ごしやすくなりました。子ども達の運動量も増えたと同時に、食べられる量もおかわりの回数も増えたと思います。美味しい食材が揃う実りの秋なので作り手としてもとても楽しい季節です。さつまいもやかぼちゃなどが美味しい季節なのでおやつ等でも味わいたいと思います。

目にいい食べものをとろう

10月10日は目の愛護デーです。今は子どももスマホやゲームにふれる時間が増えています。時間を区切って使うことはもちろんですが、目にいいビタミンB群を含む豚肉やサケ、サバなどの秋魚、納豆などの大豆製品、れんこんなどをとって、目の健康を守りましょう。



「食欲の秋」といわれる理由

秋はお米やいも類、木の実やきのこなど、様々な作物が実る時期です。おいしいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温がさがり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。

離乳食

手づかみ食べの食材

赤ちゃんは、手づかみ食で食べものの感触や温度を確かめています。手づかみ食用の食材は、ゆでた野菜やパンなどを切るだけでOKです。つまむのであれば1cm角のサイコロ状、握るのであれば太さ1cm、長さ5cmほどのスティック状にするといいでしょう。



丸ごとスイートポテト

見た目もインパクトあるスイートポテトです。食べる時は少し冷ましてから切り分けていただきます。

材料

- ・さつまいも... 1本(約300g)
- ・バター... 大さじ1/2
- ・砂糖... 大さじ1強
- ・牛乳... 大さじ2
- ・卵黄... 1個分



- ①さつまいもは皮をよく洗い、ラップで包み、電子レンジ500wで6分、やわらかくなるまで加熱する。
- ②加熱したさつまいもを縦半分に切り、皮から5mmほど残して中身をくり抜く。
- ③ボウルにくり抜いたさつまいもを入れ、なめらかになるまでフォークなどでつぶし、半量の卵黄、を加えてよく混ぜる。
- ④さつまいもの皮の器に③を詰め、残りの卵黄を表面に塗り、200℃に予熱したオーブンで15分焼き目が付くまで焼く。

旬の食材

ごぼう

もともとヨーロッパや中国では薬草として用いられており、日本で初めて食用としての栽培が始まりました。食物繊維がたっぷりで腸内環境を整える働きがあるといわれています。皮に香りやうまみ、栄養が含まれているので、よく洗ってむかずに調理しましょう。



10月 予定献立のお知らせ

月 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (金)	チキン南蛮温野菜添え・ひじき煮・えのきの味噌汁・果物	おかゆ・人参グラッセ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
2日 (土)	運動会			
4日 (月)	鶏ささみカツ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものペースト・キャベツの白和え風・すまし汁	ヨーグルト	カルピス 菓子
5日 (火)	タンダリーチキン温野菜添え・マカロニサラダ・コンソメスープ・果物	おかゆ・根菜のだし煮・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
6日 (水)	コロッケ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・すいとん汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
7日 (木)	スイミング			
8日 (金)	習字教室			
9日 (土)	餃子ほうれん草おひたし添え・春雨サラダ・すまし汁・果物	おかゆ・白菜のペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 大学イモ
11日 (月)	煮しめ・小松菜白和え・納豆・せんべい汁・果物	おかゆ・小松菜の白和え風・大根のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
12日 (火)	豆腐入り肉団子・切り干し大根の煮物・小松菜の味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のだし煮・小松菜のクタクタ煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 さつまいも蒸しパン
13日 (水)	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・炒り豆腐・わかめスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
14日 (木)	学びの教室			
15日 (金)	学びの教室			
16日 (土)	スィミング			
17日 (日)	スィミング			
18日 (月)	スィミング			
19日 (火)	スィミング			
20日 (水)	スィミング			
21日 (木)	スィミング			
22日 (金)	スィミング			
23日 (土)	スィミング			
24日 (日)	スィミング			
25日 (月)	スィミング			
26日 (火)	スィミング			
27日 (水)	スィミング			
28日 (木)	スィミング			
29日 (金)	スィミング			
30日 (土)	スィミング			

<< 今月の目標 >>

規則正しい食生活をしましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前期の平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
525kcal	20.2g	18g	525kcal	21g	17g