



2020.10月号
加茂白百合幼稚園

実りの秋、味覚の秋がやってきました。子どもたちの食欲もぐんぐん増してくる季節です。旬のものは栄養も豊富ですので、秋の味覚を存分に味わいながら、かぜに負けない体をつくりましょう。

野菜をおいしく食べて健康生活

野菜は、特有の味や風味があるため、「おいしい!」と感じるためには、小さな頃から、食べ慣れることが大切です。野菜を「おいしい!」と感じることができる「正しい味覚」を育てましょう。

＜野菜は足りている?＞

幼児が一日で食べる野菜の摂取量は、100g程不足しているという調査結果があります。

【一日で食べてほしい野菜の量】



緑黄色野菜90g



淡色野菜160g

＜野菜を好きになる方法＞

【調理を工夫しましょう】

①子どもが嫌がる理由を探り、調理方法を選ぶ。

- ピーマが苦くて嫌
- きのこの食感が嫌
- にんじんの味が嫌



ゆでる



小さく切る



油で炒める

②子どもが好きな野菜を組み合わせ、好みの味付けで調理する。



カレーライスに苦手な野菜を加える ハンバーグにみじん切りした野菜を加える



【食育だより】 さつま芋が大きくなりました。

春に植えたさつま芋が大きく育ちました。今月には、さつま芋掘りを予定しています。今年はどうな芋が採れるでしょうか!?



今月は、ゆりぐみの給食参観でリクエストのあったレシピを紹介いたします。給食で人気のメニューです。

「はるさめのしょうゆ炒め」

【作り方】

(大人2人と子ども2人分)

- 【材料】
- | | | | |
|----------|-----|------|--------|
| はるさめ | 50g | ごま油 | 大さじ1 |
| 豚肉(スライス) | 30g | 塩 | 一つまみ |
| 人参 | 40g | 砂糖 | 小さじ1/3 |
| ｺｰﾝ | 40g | しょうゆ | 小さじ1 |
| ﾌﾞｯｸﾘｰ | 30g | | |

1. はるさめを茹でて、5cm位に切る。
2. 豚肉、人参を細切りにする。
3. ブｯｸﾘｰを茹でて小房に切る。
4. 鍋にごま油を入れ豚肉を炒め、火が通ったら人参を加えて炒める。
5. 人参に火が通ったら、はるさめ、ｺｰﾝ、ﾌﾞｯｸﾘｰと調味料を加え、さっと炒めたら出来上がり。

月	火	水	木	金
☆ちゅうりっぷぐみ手作りおやつ☆ 8日(木)ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 14日(水)ｸｯｷｰ 21日(水)ﾁｰｽﾞｹｰｷ 29日(木)ふかしさつま芋 ※8日(木)、15日(木)、20日(火)は、ｽﾌﾟｰﾝの用意をお願いします。			1	2ちゅうりっぷぐみ ももぐみ給食参観
			ごはん あられ麩のすまし汁 かけいのみぞﾏ3焼 ｻﾞﾝﾌﾞﾝのｶｰﾚ炒め ｱﾙﾌﾞﾊﾞｯﾄﾞﾁｰｽﾞ	ごはん じゃが芋とわかめの みぞ汁 ツナ入り厚焼卵 コールスローサラダ パイン
エネルギー(kcal) 393 塩分(g) 1.2			エネルギー(kcal) 381 塩分(g) 1.6	
5	6	7	8	9
ごはん 厚揚げのみぞ炒め ほうれん草のお浸し トマト(マヨネーズ添え) 牛乳	ごはん 豆腐と青菜のみぞ汁 さけの塩こうじ焼 だいこんのきんぴら ヨーグルト	お弁当	食パン かぼちゃの クリームシチュー フロッキーのサラダ オレンジ 牛乳	さつま芋ごはん わかめと玉ねぎの すまし汁 さばのみぞ煮 キャベツの昆布サラダ パナナ
エネルギー(kcal) 494 塩分(g) 1.0	エネルギー(kcal) 360 塩分(g) 1.1		エネルギー(kcal) 483 塩分(g) 2.4	エネルギー(kcal) 370 塩分(g) 1.7
12	13	14	15	16
ごはん もやしと ｷﾝｹﾝ菜のみぞ汁 春巻き やさい豆 焼のり	コッペパン (ｲﾝｺﾞ&ﾏｰｶﾘﾝ) ミネストローネーフ はるさめサラダ 牛乳	ごはん なめこのみぞ汁 いわしのみぞれ煮 (かけいのみぞ汁) やさい炒め りんご	五目チャーハン わかめスープ やさいしゅうまい トマト お米の豆乳 フリンタルト	ごはん とうろ昆布と 麩のすまし汁 さけのしょうゆ焼 青菜のごま和え 牛乳
エネルギー(kcal) 391 塩分(g) 1.3	エネルギー(kcal) 440 塩分(g) 2.0	エネルギー(kcal) 365 塩分(g) 1.3	エネルギー(kcal) 457 塩分(g) 1.8	エネルギー(kcal) 411 塩分(g) 1.4
19	20	21	22	23
ごはん さと芋のみぞ汁 中華風ローストチキン 切昆布の煮物 アルファベットチーズ	マーボー丼 もずくスープ もやしのナムル パイン	食パン トマトスープ ジャーマンポテト パナナ 牛乳	ごはん だいこんと 厚揚げのみぞ汁 白身魚ﾌﾗｲ ひじきの煮物 ミニゼリー	ごはん 麩と豚肉の卵とし 花やさいのツナ和え かぼちゃの甘煮 むぎ茶
エネルギー(kcal) 376 塩分(g) 1.9	エネルギー(kcal) 386 塩分(g) 1.7	エネルギー(kcal) 416 塩分(g) 1.7	エネルギー(kcal) 364 塩分(g) 1.2	エネルギー(kcal) 402 塩分(g) 1.1
26	27	28	29	30
ごはん ｷﾞｰｽﾞ キャベツのゆかり和え オレンジ 牛乳	ごはん 豆腐とわかめの みぞ汁 さばのごま照り焼 ほうれん草の しらす和え なし	ロールパン 鶏とやさいのスーフ じゃが芋の ｷﾞｰｽﾞ 牛乳	わかめごはん 豆腐の中華煮 マカロニサラダ りんご むぎ茶	お弁当
エネルギー(kcal) 488 塩分(g) 0.9	エネルギー(kcal) 353 塩分(g) 1.7	エネルギー(kcal) 405 塩分(g) 1.8	エネルギー(kcal) 401 塩分(g) 1.1	

(お願い) 材料等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。