



# 給食だより



2024.10月号  
加茂白百合幼稚園

爽りの秋、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。

いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かせなどに負けず、毎日元気いっぱい過ごしてもらいたいですね。

## さつまいの栄養

糖質が主体で、ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富に含まれています。

さつまいを切ったときに出る白い汁は、ヤラピンという成分です。胃の粘膜を保護する役割や便を柔らかくする効果が期待できるといわれています。

また、皮には抗酸化作用のポリフェノールや、便秘解消作用のある栄養素も含むので、焼き芋などは皮ごと食べることをおすすめします♪

～レンジで簡単！さつまいの加熱方法～

- ①水洗いしたさつまいを濡れたキッチンペーパーで包む。
- ②ラップで包み、600Wのレンジで1分半加熱後、200Wで10分加熱する。串が通らなければ、追加で加熱する。



## ☆10月31日はハロウィンです☆

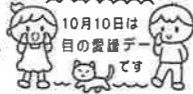
秋の収穫に感謝するお祭りと、悪霊から逃れるために仮装をし、魔物を追い出す願いが込められた行事です。ハロウィンの夜に仮装をした子どもたちは「トリック・オア・トリート」(お菓子をくれないといたずらするぞ)と言いながら近所の家をたずね、お菓子をもらうことが伝統となっています。



## レシピ紹介 「チャプチェ」

【材料】 (大人2人と子ども2人分)

春雨(乾)	20g	ごま油	大さじ1.5
豚肉スライス	200g	砂糖	小さじ0.5
玉ねぎ	約1/2個	しょうゆ	大さじ0.5
人参	約1/3本	塩	1つまみ
ピーマン	約2個	鶏がら顆粒	小さじ1
生しいたけ	約2個	白いりごま	大さじ1
にんにく	1かけ		



10月10日は  
目の愛護デー  
です

「10」を2つ並べて横にすると、まゆ毛と目に見えることから、「目の愛護デー」として名づけられました。テレビやゲームは時間を決め、絵本は明るいところで見るようにしましょう。

## 目に良い栄養素は…→ ビタミンA・カロテン



ニンジン チカゴソ菜 秋のわか 鶏卵 卵

色の濃いやさいにはカロテンが多く入っています。カロテンはからだの中でビタミンAと同じ働きをします。

不足すると…薄暗いところでよく見えない

涙がでにくい

目が乾燥する などの症状がでます

目に良い食事で、目の健康を保ちましょう！

## ＜お弁当についてのお願い＞

給食では、提供する食材や形態について子ども達が安全に食べることができるように努めています。

お弁当の際にも、誤嚥をおこしやすい次の食材については、お控えいただくか細かく切ってくださいようお願い致します。

・ミニトマト ・うずらの卵 ・球状のチーズ

・ミートボール ・ぶどう

※枝豆、こんにゃくゼリー、デラウエアは危険が高いためお控えください。

※ちゅうりっぷぐみ、ももぐみは、ピックの使用はお控えください。



今月は、8日(火)のメニューから「チャプチェ」を紹介します。「チャプチェ」とは、韓国料理の一つで春雨を使った炒め物のことをいいます。給食でも人気のメニューです。ぜひご家庭でも作ってみてください♪



## 【作り方】

1. 春雨をゆでて、5cm位の長さに切る。
2. 残りの材料を全て千切りにする。
3. にんにくをみじん切りにする。
4. フライパンにごま油とにんにくを入れ、豚肉を炒める。
5. 火が通ったら残りの野菜を順に炒め、調味料を全て加えてさっと炒めたらできあがり。

月	火	水	木	金
10月	1 ごはん とうふのそぼろ煮 かぶときゅうりの ゆかり和え オレンジ 牛乳 エネルギー(Kcal) 426 塩分(g) 1.1	2 食パン ポークビーンズ ドレッシングサラダ パン 牛乳 エネルギー(Kcal) 430 塩分(g) 1.9	3 ごはん さと芋のみそ汁 タンダーチキン だいこんのきんぴら バナナ エネルギー(Kcal) 357 塩分(g) 1.6	お弁当デー 
	7 ごはん 麺のすまし汁 さばのみそ煮 青菜の磯和え チーズ エネルギー(Kcal) 353 塩分(g) 1.6	8 ごはん チャプチェ ミモザ風サラダ みかん むぎ茶 エネルギー(Kcal) 408 塩分(g) 0.6	9 コッペパン (イチゴ&マーガリン) ウインナーのソース煮 鶏のマーメイド焼 りんご 牛乳 エネルギー(Kcal) 426 塩分(g) 2.0	
14 スポーツの日 	15 わかめごはん 親子煮 マカロニサラダ バナナ むぎ茶 エネルギー(Kcal) 409 塩分(g) 1.4	16 食パン じゃが芋のケチャップ煮 だいこんの フレンチサラダ 梨、牛乳 エネルギー(Kcal) 389 塩分(g) 1.6	17お誕生会メニュー やさしいしょうゆラーメン 焼きうどん ヨーグルト むぎ茶 エネルギー(Kcal) 402 塩分(g) 1.8	18 ごはん かぼちゃのみそ汁 さけのチーズ焼 きゃべつのごまみそサラダ パン エネルギー(Kcal) 364 塩分(g) 1.5
21 ごはん だいこんのみそ汁 きゃべつ入りメンチカツ フロッキーのおかか和え オレンジ エネルギー(Kcal) 370 塩分(g) 1.6	22 ごはん はんぺんのすまし汁 鶏の照り焼 なすのみそ炒め チーズ エネルギー(Kcal) 346 塩分(g) 1.7	23 ごはん もやしのみそ汁 さばの塩こうじ焼 はるさめサラダ りんご エネルギー(Kcal) 359 塩分(g) 1.2	24 バタークリームパン (ココアパン、イチゴジャム) わかめスープ ツナ入り厚焼卵 みかん 牛乳 エネルギー(Kcal) 408 塩分(g) 2.0	お弁当デー 
28 代休 	29 ごはん 玉ねぎのすまし汁 かれいのみそマヨ焼 青菜のごま和え パン エネルギー(Kcal) 355 塩分(g) 1.1	30 カレーライス きゃべつと りんごのサラダ ジョア(いちご) エネルギー(Kcal) 428 塩分(g) 1.6	31 人参としょうゆのごはん 鶏と大豆の煮物 れんこんのサラダ パンフキンババロア (イチオ:ももゼリー) むぎ茶 エネルギー(Kcal) 381 塩分(g) 1.5	
☆ちゅうりっぷぐみ手作りおやつ☆ 2日(水) フライドポテト 22日(火) さつまいの甘煮 ※30(水)は、スプーンの用意をお願いします。 10日(木) いちごフルーチェ 30日(水) 麺のラスク				

(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。