



10月給食だより

輝 保育園

10月に入り、過ごしやすい日が増えてきました。 スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋と、楽しみが多い季節です。 規則正しい生活と、バランスの良い食事で体調を整え、充実した日々を過ごしましょう。



目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。

由来は、「10」の数字を横にすると眉毛と瞳の形になることからです。

近年、ゲームやパソコンの画面を見続ける機会が増えています。

画面を見ているその時の姿勢の悪さも視力の低下につながります。

ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみましょう。

ビタミンAは目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。

ビタミンAを多く含む食べ物を知って、毎日の食事に積極的に取り入れてみてください。

ビタミンAを多く含む食べ物

人参、レバー、うなぎ、ほうれん草、かぼちゃ、銀ダラ



季節のおすすめレシピ

かぼちゃサラダ

- かぼちゃ 200g
- 人参 40g
- きゅうり 100g
- ハム 50g
- マヨネーズ 40g
- 塩こしょう 適量

- かぼちゃの種を取り、皮をむいて、竹串が刺さる硬さになるまで茹で、水分を切って、潰す。
- 人参、きゅうり、ハムを千切りに切り、人参は茹で、絞る。きゅうりに塩をして、絞る。
- ①、②、調味料を混ぜ合わせる。



10月予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

		01日(火)	02日(水)	03日(木)	04日(金)	05日(土)	
昼		魚のもみじ焼き 野菜のおかか和え わかめスープ	ポークビーンズ ひじきサラダ きのこスープ	肉豆腐 切干大根のサラダ 中華スープ オレンジ	鶏肉のおろし煮 胡麻マヨ和え 味噌汁	肉ごぼううどん バナナ	
間		牛乳 ココア蒸しパン	麦茶 フルーツヨーグルト	麦茶 やきそば	牛乳 大学芋	麦茶 お菓子	
		07日(月)	08日(火)	09日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
昼		きのこカレー チーズサラダ オレンジ	鶏のマーレト焼き ひじきの炒り煮 わかめスープ	豚肉の生姜焼き パンサンスー 味噌汁	タンドリーサーモン 卵とわかめの酢の物 豚汁	ひじきハンバーグ 小松菜サラダ 味噌汁	ミートソーススパゲティ バナナ
間		牛乳 りんごゼリー	牛乳 ばななケーキ	牛乳 やきいも	麦茶 ゆかりごはん ごまめ	牛乳 チョコサンド	麦茶 お菓子
		14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
昼		ハヤシライス 和風サラダ バナナ	白身魚のフライ かぼちゃサラダ 味噌汁	麻婆豆腐 コールスローサラダ 中華スープ オレンジ	五目卵焼き もやしとひじきのごま和え 味噌汁	きつねうどん バナナ	
間		麦茶 スパゲティナポリタン	牛乳 ピザトースト	麦茶 ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ	麦茶 お菓子	
		21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
昼		鮭のムニエル ブロッコリーの胡麻和え 中華スープ オレンジ	厚揚げのきのこあんかけ 納豆和え 味噌汁	クリームシチュー もやしのナムル りんご	肉じゃが ささみときゅうりのサラダ 味噌汁	チキン南蛮 ゴマドレサラダ わかめスープ	やきそば バナナ
間		牛乳 人参ケーキ	麦茶 ベイクドじゃが	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 クッキー バナナ	牛乳 ラスク	麦茶 お菓子
		28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
昼	豚肉とキャベツの味噌炒め かみかみサラダ 中華スープ	カレーうどん はりはりなます バナナ	親子丼 スパゲティサラダ 味噌汁	鮭のチーズ焼き さつま芋サラダ コーンスープ			
間	麦茶 ひじきご飯 ごまめ	麦茶 お好み焼き	牛乳 きなこトースト	牛乳 パンブキプリン			