



10月 給食だより 献立表



令和5年度10月発行 第一吉備こども園

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
2	月	牛乳子 牛菓	★お楽しみ会献立☆ さつまいもごはん みかん 鮭のもみじソースかけ 彩り野菜のおかかあえ キノコのすまし汁		牛乳子 牛菓	607.6 (498.3)
3 17	火	牛乳子 牛菓	うま煮 野菜とわかめの酢の物 梨		牛乳 米粉のもちもちケーキ	616.8 (517.2)
4 18	水	牛乳子 牛菓	鶏肉の塩こうじ焼き 柿なます けんちん汁	菜めし	牛乳 さつまいも蒸しパン	630.0 (527.4)
5 16	木	牛乳子 牛菓	ハヤシライス フレンチサラダ バナナ		牛乳子 牛菓	636.9 (534.3)
6 20	金	牛乳子 牛菓	魚の竜田揚げ 五目あえ 納豆		牛乳 きなこクリームサンド	609.1 (483.5)
7 21	土	牛乳子 牛菓	和風スパゲティ 焼きポテト パイン缶		牛乳子 牛菓	493.1 (470.4)
10 23	火	牛乳子 牛菓	コロッケ ふりかけ ごまドレッシングサラダ トマト		牛乳子 昆布	639.6 (529.5)
24	火	牛乳子 牛菓	五目汁 ひじきふりかけ 青菜のおひたし 桃缶		牛乳 小魚の甘辛 菓子	608.2 (512.3)
11 25	水	牛乳子 牛菓	魚の塩焼き 切干大根のソース炒め みそ汁		牛乳 さつまいもスティック	586.2 (465.2)
12 26	木	牛乳子 牛菓	鶏肉の中華風照り煮 バナナ ひじきとちりめんの中華サラダ		牛乳 小倉トースト	639.6 (529.5)
13	金	牛乳子 牛菓	豚肉のマーマレード炒め グリーンポテト 豆乳スープ		牛乳 昆布とじゃこのおにぎり	600.3 (502.1)
27	金	牛乳子 牛菓	豚肉と厚揚げの中華炒め 華風あえ パイン缶		牛乳 昆布とじゃこのおにぎり	607.6 (506.4)
14 28	土	牛乳子 牛菓	いなかうどん キャベツの甘酢味 みかん		牛乳子 牛菓	482.6 (462.7)
19 30	木	牛乳子 牛菓	親子丼 青菜のしらすあえ 柿		牛乳子 牛菓	632.3 (530.8)
31	火	牛乳子 牛菓	鶏肉と里芋の炒め煮 野菜のごま酢あえ みかん	みそ汁	牛乳子 小魚 菓子	607.6 (498.3)

大人と子どもの「おやつ」の違い

成長が盛んな子どもは、体重当たりでみると、大人に比べて多くのエネルギー量と栄養素量を必要としています。しかし、子どもは胃が小さく一度にたくさんの量を食べることができません。そのため、子どもは3回の食事に「おやつ」をプラスして栄養素を補う必要があります。大人と同じ感覚でおやつを与えてしまうと、栄養が不足するだけでなく、食習慣の乱れにつながります。

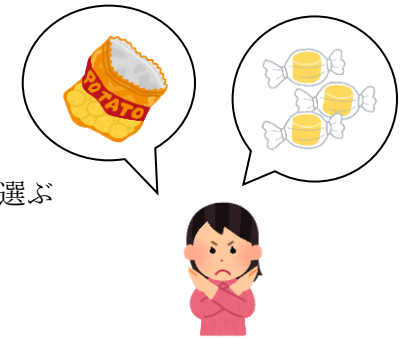


○おやつは単品ではなく組み合わせる

おやつも食事と同じく、組み合わせることで多種類の栄養素を補完できます。エネルギー源となる炭水化物(ごはん・いも)にたんぱく源となる牛乳や豆乳を組み合わせる等して、栄養補給に努めましょう。

○市販品を選ぶポイント

- 原材料がシンプルで、食品添加物が少ないものを選ぶ
- 糖分、塩分、油分(脂質)が少ないものを選ぶ
- 不足しがちな栄養が摂取できるもの(カルシウム・鉄等)を選ぶ
- のどに詰まりやすい形状ではない安全なものを選ぶ
- 見た目(キャラクターなど)に惹かれて選ばない



○いつもの時間、場所、お皿で食べる

基本的には、おやつは食事の一部と考えて、決まった時間と場所で、いつものお皿で食べることを心がけましょう。決まった時間に食事をすることで、機嫌を損ねることなく、1日を楽しく過ごすことができます。

☆栄養素たっぷりキノコ☆

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、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、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

