



だんだんと過ごしやすくなってきましたね♪実りの秋、食欲の秋!!そして身体を動かすことが気持ちのいい秋です♪子どもたちの食欲も増える時期でもあります。旬を味わうことは、子どもの味覚形成にとっても重要です。旬の食べ物を話題に、おいしく楽しい食事の時間が過ごせるといいですね♪子どもたちが6月に植えた「稲」と「さつま芋」の収穫時期になりました。10/26(火)稲刈り、10/29(金)芋掘りを予定しています。

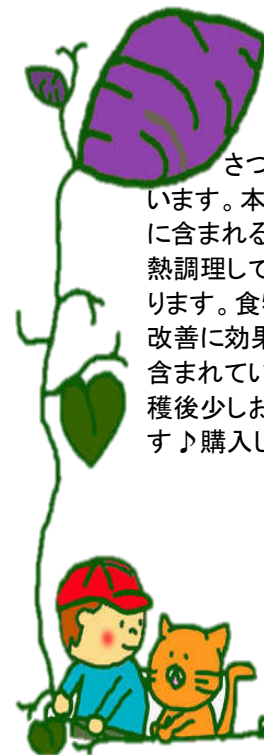
令和 3年 10月

## 献立 予 定 表

日	曜	主 食	副 食	10時のおやつ (1,2才)	3時のおやつ
1	金	おにぎり (発芽玄米)	焼きビーフン きゅうりのポリポリ 高野豆腐のみそ汁 果物(りんご)	バナナ	ポンデ・ケイジョ 牛乳
2	土	発芽玄米ごはん	鮭のあけぼの焼き 二色の芋サラダ きのこのみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	ホワイトポンチ
4	月	きのこのハヤシライス (発芽玄米)	コールスロー 白菜とのりのスープ 果物(キウイ)	牛乳	ツナロールサンド スキムミルク
5	火	炒り玄米ごはん	白身魚の野菜あんかけ きゅうりとハムのサラダ ほうれん草のみそ汁 果物(オレンジ)	スキムミルク	りんごゼリー
6	水	発芽玄米ごはん	みそ松焼き 磯辺和え 里芋のみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	芋の天ぷら 牛乳
7	木	発芽玄米ごはん	ポークビーンズ きゃべつの煮浸し 豆腐のみそ汁 果物(柿)	みかん缶	オレンジ色のチーズ蒸しパン スキムミルク
8	金	炒り玄米ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの白和え 南瓜のみそ汁 果物(りんご)	バナナ	ミニメロンパン 牛乳
9	土	発芽玄米ごはん	高野豆腐の卵とじ 春雨サラダ かいわれのみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	マカロニあべかわ スキムミルク
11	月	発芽玄米ごはん	五目野菜つくね 南瓜の煮物 すり身のみそ汁 果物(オレンジ)	ロールパン	スイートポテト 牛乳
12	火	炒り玄米ごはん	煮魚 鉄分たっぷりサラダ さつま芋のみそ汁 果物(柿)	スキムミルク	じゃこ大豆 ココア
13	水	チキンライス (発芽玄米)	チキンカツ 南瓜とレーズンのサラダ 野菜ときこの卵スープ 果物(りんご)	食べるいりこ	おばけクッキー 牛乳
14	木	発芽玄米ごはん	スパニッシュオムレツ ツナもやしサラダ 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	ミニアップルパイ スキムミルク
15	金	炒り玄米ごはん	すき焼き煮込み 彩り和え 里芋のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	ヨーグルトケーキ 牛乳
16	土				
18	月	発芽玄米ごはん	きのこ野菜のキッシュ マカロニサラダ 切干大根のみそ汁 果物(キウイ)	ロールパン	さつま芋とりんごの蒸し まんじゅう 牛乳
19	火	炒り玄米ごはん	鮭のパン粉焼き 豆腐サラダ ほうれん草のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	みたらし団子 スキムミルク

20	水	おにぎり (発芽玄米)	太麺皿うどん きゅうりのしらす和え かいわれのみそ汁 果物(柿)	牛乳	杏仁豆腐
21	木	発芽玄米ごはん	鶏のごま照り焼き 白菜とりんごのサラダ 豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	カレー卵トースト 牛乳
22	金	炒り玄米ごはん	白身魚のカレー天ぷら ひじきの五目煮 さつま芋のみそ汁 果物(りんご)	パイン缶	米粉のほうれん草とパサケキ スキムミルク
23	土	発芽玄米ごはん	鶏と里芋のコロコロ煮 春雨の酢の物 厚揚げときのこのみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	ふかし芋 牛乳
25	月	ロールパン	米粉の具沢山シチュー スパサラ 果物(バナナ)	食べるいりこ	栄養お好み焼き スキムミルク
26	火	炒り玄米ごはん	魚の梅みそ焼き 根菜サラダ 豆腐のみそ汁 果物(キウイ)	スキムミルク	りんごのガレット 牛乳
27	水	発芽玄米ごはん	鶏肉の香草焼き 竹輪入りさっぱりサラダ 南瓜のみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	じゃこ大豆 ココア
28	木	炒り玄米ごはん	大根と里芋のそぼろ煮 ふわふわ卵焼き ほうれん草のみそ汁 果物(オレンジ)	みかん缶	バナナソフトクッキー 牛乳
29	金	さつま芋ごはん (発芽玄米)	れんこん入りさつま揚げ きゃべつのみそドレサラダ かいわれのみそ汁 果物(りんご)	バナナ	チーズスコーン スキムミルク
30	土	発芽玄米ごはん	鮭のカップ焼き 磯辺ポテト 高野豆腐のみそ汁 果物(柿)	牛乳	ヨーグルト和え

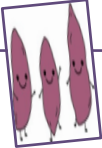

## 食育だより



### さつま芋の栄養

さつま芋には、食物繊維・ビタミンCが多く含まれています。本来、加熱処理に弱いビタミンCですが、さつま芋に含まれるビタミンCは、でんぷんに守られているため、加熱調理しても十分な量を摂取でき、風邪予防の効果があります。食物繊維は、血中のコレステロールを下げ、便秘改善に効果があります。また、不足しがちなカルシウムも含まれています。スーパーで売られているさつま芋は、収穫後少しおいて、おいしくなった頃合いで販売されています♪購入したらなるべく早く食べるのがおすすめです♪




絵


**おすすめ**

**『さつまのおいも』**

おいもは土の中で暮らしています。ごはんも食べるし、歯みがきもします。絵本の中で、おいもたちがトレーニングをしています!!それは、いもほりに来た子どもたちとある勝負をするため。おいも畑に子どもたちがやってくると...綱引きの始まりです!!おいもが必死