



昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。

子どもたちの体は、春に身長が伸び、秋に体重が増えると言われています。秋には、穀物や果物が多くなる季節です。冬に備え、季節の食材を存分に味わって寒さに負けない体づくりに励みましょう。

☆成長期に必要なビタミン類

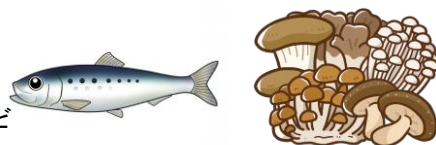
ビタミンは、糖質・脂質・たんぱく質の代謝をスムーズに行うために不可欠な栄養素です。人の体内では必要量のビタミンを合成できないため、食品から摂取する必要があります。

<ビタミンD>

骨の材料となるカルシウムをサポートし、丈夫な歯の形成や歯の成長を手助けします。また、体内に侵入した細菌やウイルスから身を守るため、免疫システムを助ける働きもあります。カルシウムは骨を丈夫にするために重要ですが、ビタミンDがなければ、十分に吸収されません。カルシウムが多い食材をとる時は、ビタミンDの多いキノコや魚などと組み合わせてみましょう。

～多く含まれる食材～

- ・ビタミンD2・・・キノコ類、干しいたけなど
- ・ビタミンD3・・・魚類（いわし、鮭、カツオ、さんま）など

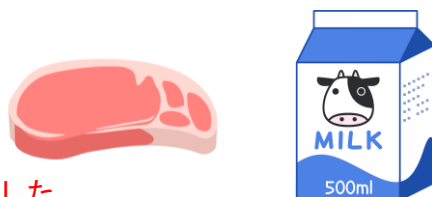


<ビタミンB群>

8種類あるビタミンB群の中でも、ビタミンB2は糖質、脂質、たんぱく質の代謝を助けてエネルギーを生み出します。成長を促進する働きがあり、「発育ビタミン」とも言われるくらい発育に必要なビタミンです。また、ビタミンB1は炭水化物や脂質をエネルギーに変える働きをします。脳神経がスムーズに働くために不可欠な栄養素です。ビタミンB1が不足すると、ブドウ糖から十分にエネルギーを産生できなくなり、食欲不振、疲労、だるさなどの症状が現れます。

～多く含まれる食材～

- ビタミンB1・・・豚肉、ナッツ類、穀物
- ビタミンB2・・・うなぎ、牛乳、納豆



☆10月3日（金）はきく組クッキング保育でした

きく組は、10月3日（金）にクッキング保育を行いました。「はりねずみスイートポテトとミイラおにぎり」を作りました。さつま芋をお題にしたクイズも楽しい雰囲気でした。はりねずみスイートポテトでは、茹でたさつま芋に牛乳と砂糖を混ぜ合わせて作りました。牛乳を入れると「混ぜやすくなった！」「やわらかくなった！」などと教えてくれました。ミイラおにぎりでは、目をチーズと黒ごまで作りました。黒ごまがなくならないように慎重に作っていました。色々な顔のはりねずみスイートポテトとミイラおにぎりが完成しました。右が完成した写真です。

日(曜日)	お給食	おやつ
1(土)	お遊戯会	
3(月)	文化の日	
○4(火)	麻婆豆腐 ・ ビーフンサラダ (卵) ・ フルーツ	ジャムサンド
○5(水)	さばのごまソースかけ (魚) ・ ほうれん草の磯和え ・ みそ汁	ぶどうゼリー
○6(木)	豚肉のしょうが焼き ・ たまごサラダ (卵) ・ もずくスープ (卵・魚)	きなこバナナ
○7(金)	煮魚 (魚) ・ ピーナッツ和え ・ かきたま汁 (卵・魚)	ヨーグルト
8(土)	坦々豆乳そうめん ・ かぼちゃの甘煮 ・ フルーツ	おかし
○10(月)	さばのみぞれ煮 (魚) ・ 昆布和え ・ ミネストローネ (卵)	かみなり揚げ
○11(火)	クリームシチュー ・ ひじきサラダ (卵) ・ チーズ	豆乳ココアプリン
12(水)	チャプチェ ・ コーンとわかめの酢の物 ・ ニラ玉スープ (卵)	フルーツ
13(木)	肉じゃが ・ 野菜ソテー (卵) ・ フルーツ	ピザ風トースト (卵)
14(金)	白身魚のクリームコーン焼き (卵・魚) ・ ごぼうサラダ (卵) ・ さつま芋のみそ汁	バニラクッキー
15(土)	五目うどん ・ さといもの煮つけ ・ フルーツ	おかし (卵)
17(月)	かしわ飯 ・ マヨネーズフィッシュ (卵・魚) ・ 紅白なます ・ みそ汁	大学芋
○18(火)	ポークビーンズ ・ マカロニサラダ (卵・魚) ・ チーズ	フルーツ
19(水)	ちゃんぽん ・ ひじきのマリネ (魚) ・ 厚揚げの炒めもの ・ 救給カレー	マヨネーズトースト (卵)
20(木)	ローストチキン ・ 胡瓜ともやしのナムル (卵) ・ わかめスープ	のり塩クッキー
○21(金)	さばのみそ煮 (魚) ・ 切干大根の変わり和え (魚) ・ もずくのかきたま汁 (卵)	カルピスムース
22(土)	クロワッサン (卵) ・ 牛乳 ・ ジャーマンポテト (卵) ・ コンソメスープ ・ フルーツ	おかし
24(月)	振替休日	
25(火)	高野豆腐の含め煮 ・ ドレッシングサラダ (魚) ・ フルーツ	ココアサンド
26(水)	魚のもみじ焼き (卵・魚) ・ のり和え ・ すまし汁 (卵・魚)	お好み焼き (卵・魚)
27(木)	南瓜とチーズの重ね煮 (卵) ・ シルバーサラダ (卵) ・ ミニゼリー ・ 救給コンポートジュ	フルーツ
28(金)	豚肉のケチャップ炒め ・ スパゲティサラダ (卵・魚) ・ ポトフ	豆腐ドーナツ (卵)
29(土)	ミートソーススパゲティ ・ フライドポテト ・ フルーツ	おかし



★3時のおやつの時の飲み物は牛乳・お茶です。
★都合により献立が変更する場合があります。
★献立表の黄色マーカーは魚と卵のアレルゲン表示です。アレルギー児は、除去食または代替食で対応しております。

○の付いている日はスプーンをお願いします。