

給食だより



♡パンプキンポタージュの日はスプーンを
忘れないようにしましょう。
(★が印です)おかずもありますので、
箸も忘れずをお願いします。
♡(※)の日はご飯いりません。
♡月～金は給食に牛乳が提供されます。

	月	火	水	木	金	土
	<p>10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。スポーツの秋、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものですね。</p> <p>10月10日は目の愛護デーです。昨今は子どももスマートフォンの画面を眺めるようになり、目の健康をより意識する必要があります。目によいとされる食材はかぼちゃや人参、うなぎ、レバーなどのビタミンA、ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンです。積極的に取り入れましょう。</p>					<p>運動会</p>
給食	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミートボールマトソースがけ ・こぶき芋 ・キャベツなめたけ和え ・果物 ・スープ 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かき玉うどん(※) ・春巻 ・大根マヨサラダ ・果物 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かれいつけ焼き ・豚肉チンジャオロース風炒め ・きゅうり酢の物 ・果物 ・けんちん汁 	園外保育	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鮭フライタルソース ・春雨とひき肉の炒め物 ・もやしナムル ・果物 ・すまし汁 	<p>8 午前牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ささみフライ ・大根豆腐煮物 ・人参サラダ ・果物 ・みそ汁
おやつ	ミニワッフル	フランクフルト	バナナ入りホットケーキ	ジョア サブレ	ブルーベリークレープ	ミニメロンパン
給食	<p>10</p> <p>スポーツの日</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メンチカツ ・大根金平 ・マカロニサラダ ・果物 ・スープ 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さばつけ焼き ・筑前煮 ・揚げじゃがとブロッコリーのサラダ ・果物 ・みそ汁 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ささみ天ぷら ・マーボー豆腐 ・キャベツおかか和え ・果物 ・スープ 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ・塩ラーメン(※) ・鶏つくね焼き ・海草サラダ ・果物 	<p>15 午前牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミックスフライ ・さつまいもマヨ焼き ・春雨サラダ ・果物 ・みそ汁
おやつ		梨	ミニ肉まん	トマトチーズトースト	マドレーヌ	クレープ
給食	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ・焼き肉風炒め ・かぼちゃ甘煮 ・ごぼうサラダ ・果物 ・味噌かきたま汁 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新米おにぎりクッキング(※) ・鶏肉から揚げ ・卵焼き ・きゅうり浅漬け ・果物 ・豚汁 ・ジュース 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグ ・人参ツナ炒め ・小松菜と油揚げの和え物 ・果物 ・みそ汁 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ぶり照り焼き ・肉じゃが ・スバゲッティサラダ ・果物 ・みそ汁 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カレーうどん(※) ・さつまいものかき揚げ ・ほうれん草とんぶり和え ・果物 	<p>22 午前牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かじき亀田揚げ ・大根そぼろ煮 ・わかめナムル ・果物 ・みそ汁
おやつ	フレンチトースト	フルーツヨーグルト	大学いも	バターロールジャムサンド	マロンワッフル	ゼリー
給食	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ちくわ磯部揚げ ・肉豆腐 ・ひじきサラダ ・果物 ・みそ汁 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さんまの亀田揚げ ・金平ごぼう ・パンパンジー風サラダ ・果物 ・大根とひき肉のスープ 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お好み焼き風卵焼き ・ほうれん草ソテー ・ちくわときゅうりのサラダ ・果物 ・ポトフスープ 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉ケチャップソース焼き ・刻み昆布炒り煮 ・白菜浅漬け ・果物 ・みそ汁 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ・味噌ラーメン(※) ・鶏手羽焼き ・ふりかけ和え ・果物 	<p>29 午前牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肉じゃがコロック ・たけのこみそ炒め ・春雨サラダ ・果物 ・みそ汁
おやつ	クリームパン	手作りチーズケーキ	焼きおにぎり	野菜チップス	豆乳ラスク	ゼリー

給食	<p>31 ハロウィン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バターロール(※) ・パンプキンポタージュ(★) ・かぼちゃハンバーグ ・ナポリタン ・ゆでブロッコリー ・果物
おやつ	かぼちゃパパロア

ハロウィンのかぼちゃ料理

ハロウィンのシンボルになるのはかぼちゃをくりぬいて作ったジャック・オー・ランタンです。料理にもかぼちゃが使われます。

す。朝晩が冷えてくる季節なので、かぼちゃのスープやグラタンなどで体を温め、ハロウィンを楽しみましょう。

子どもに伝えたい食のマナー

姿勢よく食べる

姿勢よく食べることは、見た目も美しいだけでなく、食べものの消化吸収を助ける役目もあります。ひじをついたり片足がぶらぶらする場合は安定するように足置き台などを使い、背筋を伸ばして食べるよう声かけしましょう。

旬の食材

しいたけ

天然ものや露地栽培のものは春と秋に旬があり、秋は10月から11月ごろ収穫されます。購入するときは、かさが開ききっていない厚みのあるものを選びましょう。焼きものや様々な調理法で香りやうま味、食感が楽しめます。



～はなさき仙北のホームページで給食だより(以上児)が見れます～
長らく休んでお便りをもらっていない、手元にないので確認したい...などの時に見れるよう掲載していますのでご覧下さい。