10月 給食だより

朝夕、めっきりと涼しくなり、空が澄みわたり、さわやかな実りの季節になりましたね。暑さもやわらぎ、子ども達に限らず、大人も食欲がぐんと増します。

秋に捕れる**魚**には、油がたっぷりのっていて**体を温め**、**芋類**は体の**エネルギー源**となります。果実や木の実も豊富です。

給食の献立にも、**秋の果物**（梨・みかん・りんご・柿等）が登場します。旬ならではのみずみずしさ、甘さを味わいながら、実りに感謝したいと思います。

食品添加物はどの程度まで大丈夫？

添加物とは、国が安全と認めた、**食品の加工や保存**などに使われている物質をさします。

近年、添加物が使われた加工食品が非常に増えています。一つ一つは安全な食べ物であっても、**たくさんの種類を一緒に食べる**場合、どの程度まで摂取しても安全なのかは、まだまだ明確になっていないのが現状です。

体の小さい子どもは、大人よりその影響を受けやすいので、**摂りすぎないよう**注意が必要です。できるだけ、**生鮮食品**を選び、加工品は原材料の表示を確認して、添加物が入ってないものや、添加物の数が少ない物を選ぶようにしましょう。

《キャラメルポップコーン》

園のおやつでつくるキャラメルポップコーンは子ども達に大人気です。簡単に出来るのでお家でも一緒に作ってみてくださいね。

- ・コーンの種　90g
- ・油　(大)1.5
- ・バター　45g
- ・砂糖　27g
- ・マシュマロ　75g

①深めのフライパンか鍋に油と種を入れ、蓋をして弱火にかけ、弾け終わったらボールにうつします。

②その鍋ににバター・さとう・マシュマロを入れ弱火にかけ、キャラメル色になるまで練り混ぜ、色がついたら火を止め、すばやくポップコーンを入れてまぶします。塊が冷めてからほぐします。

9月の誕生会

うさぎやお月様を見つけて大喜びでした。

29日の十五夜は、まんまるお月様が見れましたでしょうか？

HALLOWEEN

★弁当の日　10月11日(水)
★誕生会　10月31日(火)

ハロウィンメニューになります
楽しくて美味しい料理ができますように♪

日	曜	副食	おやつ	未満時　追加分	離乳食
2 23	月	昆布煮 白和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 お芋ちゃん	牛乳 チーズ	おかゆ　煮りんご 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ
10 24	火	魚のカレームニエル 香味漬け 豚汁	牛乳 アメリカンドッグ	飲むヨーグルト	おかゆ 魚と野菜の煮物 野菜スープ　煮りんご
25	水	えび入りクリームシチュー サクサクサラダ オレンジ	お茶 おにぎり	牛乳 ビスコ	パン粥 ささみの煮物 野菜スープ　バナナ
12 26	木	揚げ魚とさつま芋のベジタブル煮 野菜のマヨネーズ和え かきたま汁	牛乳 りんご クラッカー	牛乳 せんべい	お粥 煮魚　野菜煮 カボチャ煮　煮りんご
13 27	金	鶏のみそ焼き スパゲティツナサラダ すまし汁	牛乳 チーズクッキー	牛乳 バナナ	おかゆ ささみ野菜あんかけ スープ　煮りんご
28	土	きつねうどん きゃべつの塩こんぶ和え みかん	牛乳 ミニパン	牛乳 卵ボーロ	くたくたうどん ささ身の根菜類煮 煮りんご
16 30	月	魚の照り焼き ごぼうサラダ きゃべつのみそ汁	牛乳 ベーコンポテト	牛乳 チーズ	おかゆ ささ身の野菜あんかけ スープ　バナナ
3 17	火	豆腐の落とし揚げ ごまじゃこ和え 麩のすまし汁	牛乳 柿 ビスケット	飲むヨーグルト	パン粥 豆腐ののトマト煮 野菜スープ　煮りんご
4 18	水	鶏肉のトマト和え マセドアンサラダ コーンスープ	牛乳 ２色ゼリー	牛乳 コーンフレーク	野菜おじや ささみの煮物 かぼちゃのスープ
5 19	木	大豆のひじきの炒り煮 三色和え なすのみそ汁	牛乳 パン	牛乳 クッキー	おかゆ　煮りんご ささ身と野菜の煮物 スープ
6 20	金	ハンバーグ きゃべつ・きゅうり・トマト オニオンスープ	牛乳 ピーチケーキ	牛乳 りんご	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ
7 21	土	豚肉と春雨の炒め煮 しめじのみそ汁 バナナ	牛乳 ミニパン	牛乳 ビスコ	野菜おじや ささ身の根菜類煮 野菜スープ　みかん