

令和7

10月

# 給食だより

少～しずつですが、暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増すさわやかな実りの季節になりました。

秋にとれる**魚には脂がたっぷり**のっていて体をあたため、**芋類は体のエネルギー源**となります。

食材のいっぱい入った**豚汁やけんちん汁・ポトフ**等、夕食に多めに作って翌朝の朝ご飯におすすわけ。

さあ！元気いっぱいの朝のスタートです。

## 【絵本を通じて食育を】

読書の秋・子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？

絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は**生きることの基本**です。

絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。

絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「**食の世界**」を広げていってあげたいものです。

## 今月の紹介メニュー

### 《豚肉と春雨の炒め煮》（4人分）

- |          |      |      |     |
|----------|------|------|-----|
| ・豚肉      | 120g | ・砂糖  | 12g |
| ・玉ねぎ     | 100g | ・醤油  | 15g |
| ・赤ピーマン   | 40g  | ・酒   | 15g |
| ・にら      | 20g  | ・水   | 適量  |
| ・干し椎茸    | 2個   | ・片栗粉 | 少々  |
| ・春雨      | 60g  | ・ごま油 |     |
| ・生姜（みじん） | 少々   |      |     |

①豚肉・生姜・玉ねぎ・ピーマン・干し椎茸を炒め、調味料を入れて煮る。味を調べて湯がいた春雨を入れる。  
そのままでもおいしいのですが、子ども達は、ご飯にかけた〈丼〉が大好きです。



| 日        | 曜      | 副 食                                    | おやつ               | 未満時 追加分       | 離 乳 食                          |
|----------|--------|--|-------------------|---------------|--------------------------------|
| 6<br>20  | 月      | 昆布煮<br>香味付け<br>かぼちゃと玉ねぎのみそ汁            | 牛乳<br>フルーツサンド     | 牛乳<br>せんべい    | おかゆ 煮りんご<br>ささみの根菜類煮<br>野菜スープ  |
| 7<br>21  | 火      | 魚の塩焼き<br>白和え<br>けんちん汁                  | 牛乳<br>梨<br>ビスケット  | 飲むヨーグルト       | おかゆ<br>魚の野菜あんかけ<br>野菜スープ       |
| 8<br>22  | 水      | えび入りクリームシチュー<br>サクサクサラダ                | お茶<br>おにぎり        | 牛乳<br>コーンフレーク | パン粥<br>ささみの煮物<br>野菜スープ煮りんご     |
| 9<br>23  | 木      | 揚げ魚と芋のベジタブル絡め<br>添）トマト ブロッコリー<br>かきたま汁 | 牛乳<br>クッキー        | 牛乳<br>ビスコ     | お粥<br>魚と野菜の煮物<br>野菜スープ         |
| 10<br>24 | 金      | 鶏のみそ焼き<br>きゅうりとツナのサラダ<br>豆腐のすまし汁       | 牛乳<br>お芋ちゃん       | 牛乳<br>バナナ     | おかゆ<br>ささみ野菜あんかけ<br>スープ バナナ    |
| 25       | 土      | きつねうどん<br>きゃべつときゅうりの塩昆布和え              | 牛乳<br>ミニパン        | 牛乳<br>卵ボーロ    | くたくたうどん<br>ささ身と野菜の煮物<br>煮りんご   |
| 15<br>27 | 水<br>月 | 豆腐の落とし揚げ<br>ごまじゃこ和え<br>麩のすまし汁          | 牛乳<br>ポテトもち       | 牛乳<br>せんべい    | おかゆ<br>豆腐の野菜あんかけ<br>スープ バナナ    |
| 14<br>28 | 火      | 魚の照り焼き<br>ごぼうサラダ<br>きゃべつのみそ汁           | 牛乳<br>りんご<br>せんべい | 飲むヨーグルト       | おかゆ<br>煮魚 根菜類煮<br>野菜スープ        |
| 1<br>29  | 水      | 鶏肉のトマト煮<br>マカロニサラダ<br>わかめスープ           | 牛乳<br>黒糖ドーナツ      | 牛乳<br>コーンフレーク | 野菜おじや<br>煮魚 煮りんご<br>野菜スープ      |
| 2<br>16  | 木      | 大豆とひじきの炒り煮<br>三色ナムル<br>なすと玉ねぎのみそ汁      | お茶<br>アップルケーキ     | 牛乳<br>卵ボーロ    | おかゆ 煮りんご<br>ささ身と野菜の煮物<br>野菜スープ |
| 3<br>30  | 金<br>木 | ハンバーグ<br>添）きゃべつ・きゅうり・トマト<br>オニオンスープ    | 牛乳<br>豆乳もち        | 牛乳<br>バナナ     | おかゆ<br>豆腐の野菜あんかけ<br>野菜スープ煮りんご  |
| 4<br>18  | 土      | 豚肉と春雨の炒め煮<br>しめじのみそ汁                   | 牛乳<br>ミニパン        | 牛乳<br>ビスケット   | 野菜おじや<br>ささ身の根菜類煮<br>野菜スープ     |