

曜日	月	火	水	木	金	土
日	3 24	4 18	5 19	6 20	7 21	8 22
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	鶏肉のパン粉焼き 高野豆腐の煮物 ひじきサラダ 里芋の味噌汁	さばの西京焼き じゃが芋の昆布煮 柿なます きのこ汁	牛肉のしぐれ煮 梨サラダ 芋天 豆腐の味噌汁	さんまの蒲焼き 雷こんにゃく もやし酢の物 大根の味噌汁	がんもどき かぼちゃの甘煮 やみつきキャベツ なすの味噌汁	豚肉のすき焼き丼 なめこのみそ汁
午後食	麦茶 ヨーグルト	麦茶 のり塩おにぎり	麦茶 豆乳もち 小あじ	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 スイートポテト	麦茶 じゃこおにぎり
日	17 31	11 25	12 26	13	14 28	1・15 29
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	和風蓮根バーグ 大根とあげの煮物 人参のごま和え 南瓜の味噌汁	魚の紅葉焼き 大根のきんぴら 小松菜のサラダ風 しめじのみそ汁	がね 人参しりしり 胡瓜のピクルス もやしの味噌汁	さばのパリパリ 焼 いもんぬた 海藻と豆腐のサラ ダ	チキン南蛮 ほうれん草のおかか和え ひじきの佃煮 白菜の味噌汁	きのこご飯 キャベツのみそ汁
午後食	麦茶 ヨーグルトケーキ	麦茶 豚汁	麦茶 牛乳 小豆入りふくれ菓子	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 ゴマの焼菓子	麦茶 牛乳 果物

- ・献立は変更する場合があります。 **・10月の手作り弁当の日は27日(木)です。**
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません。
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。市販のパンや菓子は、使用しません。
- ・食物アレルギーがある子どもさんには対応しています。(完全除去)
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。
- ・10月10日(月)はスポーツの日でお休みです。

<疲労回復には豚肉>

スポーツの秋、読書の秋、何といっても食欲の秋です。食べ物がおいしく感じられるこの季節。夏の疲れは残っていませんか？豚肉に含まれるビタミンB<sub>1</sub>は疲労回復に効果的なんです。

～ビタミンB<sub>1</sub>の働き～

- ①糖質をエネルギーに変えます。ご飯やパンをいくら食べてもビタミンB<sub>1</sub>がないとエネルギーにならず、頭がぼーっとしたり、だるさがとれにくい状態になります。
- ②脳と神経を正常に保ちます。脳と神経が使うエネルギー源は、ブドウ糖がほとんどです。ビタミンB<sub>1</sub>はブドウ糖の代謝に働き、脳と神経の働きを正常に保ちます。
- ③疲労回復に効く。ビタミンB<sub>1</sub>が足りないと、ブドウ糖はエネルギーになる寸前の形のまま残り、疲労物質となり身体は疲れてしまいます。ビタミンB<sub>1</sub>を補給すれば、疲労物質はエネルギー回路に戻り、回復状態になります。

～これからの季節も冬の間もとってもおいしい豚汁～  
コロナ禍以前、息子の少年団では冬場の走りの後に、役員さん数名が大きめの鍋にそれぞれの豚汁を持ち寄って食べさせてくれました。同じ豚汁でも鍋ごとに全く味が違うので、大人も子どもも各家庭の豚汁を味わいました。一味や七味を入れ、みんなで楽しくおにぎりと豚汁を完食し、また練習に励んでいました。豚汁は汁物ですが、具沢山の立派なおかずになります。

☆豚汁を作ろう！

<材料> 5人分  
豚肉 50g  
大根 小1/4本  
人参 小1/2本  
里芋 中2個  
ごぼう 小1/2本  
こんにゃく 小1/4丁  
油揚げ 1枚  
ニラ 1/3束  
水 750ml  
味噌 30g  
油 適量  
※生姜 1かけ  
お好みで、量は調整して下さい。

<作り方>

- ①材料の下ごしらえ
  - ・大根、人参はいちょう切り
  - ・里芋は大きめのひと口大に切る
  - ・豚肉は2～3cm幅の薄切り
  - ・こんにゃくは薄切りにし、湯がく
  - ・油揚げは小さく切り、湯で油抜きする
  - ・ニラは2cm幅に切る
- ②鍋に油を入れ、ニラ以外の肉・野菜を炒め肉の色が変わったら、水を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ③野菜が煮えたら、火を止め味噌をといて入れる。食べる直前にニラを入れる。

☆生姜は(刷りおろし)お好みで。ニラの代わりにネギを使っても良いです。家にある材料で構いません。サツマイモも良いですね。  
☆野菜と豚肉の出汁が出るので、いりこなどの出汁がなくてもおいしくできます。

<世界手洗いの日>

10月15日は「世界手洗いの日」です。世界中の子ども達に正しい手洗いの仕方を広める活動で、2008年にユニセフが提唱したことがきっかけで始まりました。石鹸を使った手洗いは、最もお金と手間をかけずに病気を予防できる手段とされており、エボラ出血熱や新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐ方法の一つとして重要性が強調されています。病気から自分の体を守るため、石鹸を付けて正しい手洗いができるように、手洗いの仕方を確認しておきましょう。