

10月の台所便り

縄瀬保育園

令和7年10月9日

別府 由香

10月の献立

- 毎日りんごと納豆が付きます
- 入荷の状況により献立を変更する場合があります
- 今月のお弁当の日は8日(水)です

6・20(月)	7・21(火)	22(水)・31(金)	9・23(木)	10・24(金)	11・25(土)
鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 ひじきのサラダ 里芋の味噌汁	魚の紅葉焼き 雷こんにゃく 小松菜のサラダ しめじの味噌汁	がね 人参しりしり 胡瓜のピクルス 油揚げの味噌汁	鯖のパリパリ焼き いもんぬた ほうれん草の白和え 玉ねぎの味噌汁	チキン南蛮 青梗菜のおかか和え ひじきの佃煮 かぼちゃの味噌汁	豚肉の すき焼き丼 なめこの味噌汁
麦茶 牛乳 十五夜団子	麦茶 おこわおにぎり	麦茶 牛乳 米粉と豆腐の ドーナツ	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 ヨーグルト	麦茶 のりおにぎり
15(水)・27(月)	14・28(火)	1・29(水)	2・16・30(木)	3・17(金)	4・18(土)
れんこんハンバーグ 人参のごま和え さつま芋の甘煮 白菜の味噌汁	鮭の西京焼き じゃが芋と 昆布の甘煮 柿なます きのこ汁	牛肉とごぼうの しぐれ煮 梨サラダ 芋天 豆腐の味噌汁	鯖の塩焼き 人参ドレッシング サラダ れんこんの金平 もやしの味噌汁	鶏肉の南蛮あんかけ かぼちゃの甘煮 やみつききゅうり なすの味噌汁	きのこ御飯 キャベツの ごま味噌汁
麦茶 ヨーグルトゼリー	麦茶 油味噌おにぎり	麦茶 牛乳 人参ケーキ	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 ゴマの焼き菓子	麦茶 牛乳 果物(バナナ)

○収穫の秋ですね!!

秋は野菜、きのこ類、果物や魚と食材が豊富です。これらの食材は、夏場の疲れを取り、冬に備えるための栄養が豊富です。特にきのこ類は、多くの種類がお店にも並びます。椎茸、しめじ、エリンギ、えのき、まいたけ、松茸とどれも食物繊維が豊富で、ビタミン、ミネラル、カリウムも多く含んでいるため、塩分の過剰摂取を抑えて、便秘や生活習慣の予防にもなります。

また先日は、秋の味覚の栗をいただきました。茹で栗や栗ご飯にして食べました。栗は脂質が少なく、でんぷんが多いのでヘルシーなエネルギー源です。他にも食物繊維やビタミン、ミネラルなどの栄養が豊富な今の時期しか食べられない食材です。お家庭でも秋の食材を食べて、秋を感じませんか?!

○丸い食べ物にはご注意下さい!!

ぶどうやミニトマト、豆類の丸い食べ物は、喉に詰まらせやすい食品の一つです。特に、ぶどうやミニトマトは、表面がつるつるしていて、口の中で滑りやすく、うまく噛めない為、丸飲みしがちです。食べる際に誤って喉に詰まると、気道を塞ぎ、窒息につながる危険性があります。自宅で食べる際も、カットして食べる様にしましょう。お弁当に入れる祭も、1/2または、1/4程度にカットして、食べやすい配慮をお願いします。

他にも、ナッツ類や丸い固形チーズ、飴も同じように危険です。固い食べ物をかみ砕く力が、発達していない為、喉に詰まる危険性があります。このような理由から、5歳以下のお子さんには食べさせないで下さいと注意喚起されているものもあります。お子さんの「噛む力」を親がきちんと把握し、食べ物を吟味する関わりも重要です。

○おやつ(午後食)について

おやつは、食事だけでは不足しがちな栄養を補う役割があります。園の午後食(おやつ)は、手作りおやつ又は、季節の果物を提供しています。米粉スイーツや、がね、おにぎり、ヨーグルトと添加物を控えた身体に優しいものとなっています。

秋に美味しいさつまいもには、熱に強いビタミンC、便通をよくする食物繊維が豊富です。皮には、抗酸化作用(アンチエイジング効果)のポリフェノールが多く含まれており、美肌効果もあります。簡単に皮ごと調理して、ふかし芋で食べたり、ひと手間加えて、サラダやスイートポテトにしても美味しいですね。

市販のお菓子は、塩分と食品添加物を使用しているものが多いので、成分表示を確認し、量を決めて食べる様にしましょう。