

10月の台所便り

縄瀬保育園
宮田 里衣
令和8年10月

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
- 8日（木）は手づくり弁当の日です。

1.15.29（木）	2.16.30（金）	5.19（月）	6.20（火）	7.21（水）	22（木）
魚の竜田焼 やみつぎきゅうり れんこん金平 もやしのみそ汁	鶏肉の甘酢餡 人参ドレッシング 南瓜の甘煮 なすのみそ汁	鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 ひじきのサラダ 里芋のみそ汁	魚の紅葉焼き 雷こんにゃく 小松菜のお浸し えのきのみそ汁	がね 人参しりしり きゅうりのピクルス 油揚げのみそ汁	鰯の照り焼き ほうれん草の白和え 里芋の味噌ころばかし もずくのすまし汁
なし バナナ チーズ	牛乳きな粉プリン	ヨーグルト	おこわおにぎり	牛乳 豆腐ドーナッツ	みかん りんご チーズ
9.23（金）	13.27（火）	14.28（水）	26（月）		
チキン南蛮 青梗菜のおかか和え ひじきの佃煮 かぼちゃのみそ汁	鮭の西京焼き じゃがいもの甘煮 柿なます きのこ汁	牛肉のしぐれ煮 梨サラダ 芋天 豆腐のみそ汁	レンコンバーグ 人参のごま和え さつまいもの甘煮 白菜のみそ汁		
牛乳 ふかし芋	油みそおにぎり	牛乳 人参ケーキ	ヨーグルトクリーム 和え		

秋は「かむ力」を育てるチャンス！！

秋の味覚は「よくかむ」ことが自然にできる食材が豊富です。例えば、根菜類やきのこ類、果物などしっかり噛まないと飲み込みにくい食材が多く出回ってきます。子どもの咀嚼力は脳の発達や顎の成長、姿勢、集中力にまで影響を与えていると言われています。

給食でも、柔らかすぎず適度な食感が楽しめるメニュー作りを意識しています。特に年長児では、「自分のペースでしっかり噛んで食べる」ことを伝え、姿勢などの声掛けをしながら“食べる力”を丁寧に育てています。他にも、よく噛むことで胃腸への負担が減り、栄養の吸収を助ける。唾液がたくさん出て虫歯や歯周病予防になります。また、満腹感を得やすくなり、食べすぎや肥満予防、脳を活性化し記憶力、集中力アップにつながります。

〈揚げごぼう〉4人分

- ・ごぼう 40g
- ・片栗粉 適量
- ・油 小さじ1
- ・胡麻 お好みで

- 砂糖 小さじ1
- 濃い口しょうゆ 小さじ1/2
- 水 小さじ1

1. ごぼうは斜め薄切りにする。
2. 片栗粉を軽くまぶして多めの油で揚げ焼きにします。
3. 調味料を一度火にかけておきます。
4. 揚げたごぼうを火にかけた調味料液に入れて絡める
5. ゴマをまぶして完成

ごぼうは洗いごぼうを使用すると便利です。（土の付いていないごぼう）

ごぼうの代わりにじゃがいもを使用してもおいしくできます。

園では1.2歳児はじゃが芋を揚げて調味料にからめて提供しています。

☆園では菜種油やきび砂糖を使用していますが、ご家庭で使用している調味料でも是非試してみてください！

〈秋が旬の栄養たっぷりきのこ〉

秋の食材に欠かせないきのこ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよくどんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで便通もよくなります。

キノコはカリウムが多いため塩分の摂りすぎを防いでくれると言われています。

○椎茸、舞茸・・・免疫のサポートをしてくれます

（ウイルスや細菌を撃退してくれる免疫細胞の働きを活性化させる働きがある）

○エリンギ・・・食物繊維、特にナイアシンが豊富

（血圧を下げ、脂肪の排出を助けてくれる）

○エノキ・・・精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

🍄 キノコは噛み切りにくいので小さく刻んでハンバーグやキーマカレーに入れると子どもも食べやすいです。