10月台所だより

R8年9月30日
谷頭こども園
栄養士　森　一恵

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2(金)・26	13・27	14・28	15・29	16・30	3・17・31
午前食(昼食)	れんこんハンバーグ 人参のごま和え さつま芋の甘煮 白菜のみそ汁 納豆、りんご お茶	鮭の西京焼き じゃが芋と昆布の甘煮 柿なます きのこ汁 納豆、りんご お茶	牛肉ごぼうのしぐれ煮 梨サラダ 芋天 豆腐の味噌汁 納豆、りんご お茶	魚の竜田焼き やみつききゅうり れんこんの金平 もやしの味噌汁 納豆、りんご お茶	鶏肉の甘酢あん 人参ドレッシングサラダ かぼちゃの甘煮 なすの味噌汁 納豆、りんご お茶	きのこごはん キャベツの味噌汁 りんご お茶
午後食(おやつ)	ヨーグルトクリーム和え お茶	油みそおにぎり お茶	牛乳 人参ケーキ お茶	果物の盛り合わせ チーズ お茶	牛乳きなこプリン お茶	牛乳 バナナ お茶
日	5・19	6・20	7・21	1・22	9・23	10・24
午前食(昼食)	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 納豆、りんご お茶	魚の紅葉焼き 雷こんにゃく 小松菜のサラダ風お浸し えのきのみそ汁 納豆、りんご お茶	がね 人参しりしり きゅうりのピクルス 油あげのみそ汁 納豆、りんご お茶	あじの照り焼き ほうれん草の白和え 里芋のみそころばし もずくのすまし汁 納豆、りんご お茶	チキン南蛮 チンゲン菜のおかか和え ひじきの佃煮 南瓜のみそ汁 納豆、りんご お茶	豚肉のすき焼き丼 なめこのみそ汁 りんご お茶
午後食(おやつ)	ヨーグルト お茶	おこわおにぎり お茶	牛乳 とうふドーナツ お茶	果物盛り合わせ チーズ お茶	牛乳 ふかし芋 お茶	のりおにぎり お茶

～お知らせ～

10月8日(金)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。まだまだ食中毒に注意が必要な季節です。傷みやすい食材を避けて、必ず保冷剤を入れてくださいね。

食品の添加物にご注意！！

調味料や食品の表示を確認したことがありますか？ 主原料のほかにたくさんの添加物が入っています。なるべく不要な添加物や化学調味料などは避けてこどもたちに食べさせたいですね。

今回は、園で使用している主な調味料や食品の表示についてお知らせします。

- 濃口醤油…「丸大豆生しょうゆ」を使用しています。
  「大豆（国産、分別生産流通管理済み）、小麦（国産）、食塩」を原料に作られています。
- 味　　噌…「麦白みそ」を使用しています。
  「大麦（国内産）、大豆、食塩」を原料に作られています。
- 砂　　糖…沖縄、奄美産のさとうきび原料糖100%から作られたものを使用しています。
- ヨーグルト…九州産の生乳100%のプレーンヨーグルトを使用しています。
- 　酢　…国産の米のみを原料とした米酢を使用しています。
- 　油　…なたね油、ごま油、オリーブ油、添加物なしの主原料のみを使用したものを使っています。

以上のように主原料のみで作られ添加物を使用していないことがわかります。パッと目に入ってくる表示だけを見るのではなく、いつもより少しだけじっくり目を向け確認することで、より身体に安心で安全なものを選ぶことができます。成長期のこどもたちに、なるべく主原料だけを使用している食品を選び、安全でより身体に良いものを食べさせてあげたいと思いを込めて給食をつくっています。