

給食だより

10月号 令和6年10月1日
上滝保育園

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、多くの楽しみがある季節がやってきました。

さて、健康な体と心を育むためには、睡眠・食事・運動の生活リズムをつくるのが大切です。今月は、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、正しい生活リズムを身につけるためのポイントをお知らせします。



「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えよう!

★今月の目標★
1日の生活リズムを整えましょう

生活リズムは、自然と整うものではありません。寝る時間や起きる時間、食事の時間を決めて、おうちの方が声かけしたり、お手本を見せてあげたりすることが大切です。

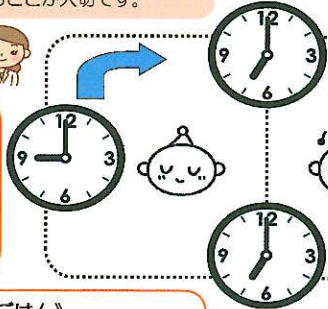


《起床》
太陽の光を浴びるとすっきり目覚めることができます。



《睡眠》

1日の活動で疲れた体を回復させます。また、成長ホルモンが分泌され、発育を促します。



《朝ごはん》

1日を元気に過ごすためのエネルギー源になります。



《昼ごはん》

午後のエネルギー源として大切な食事です。



《夕ごはん》

家族そろっての食事は、子どもの心の安定につながります。



《おやつ》

1日3回の食事では摂りきれないエネルギーや栄養素、水分を補います。

朝ごはんの3つのパワー

- ① 体温上昇パワー：体内に栄養素が行きわたり、体温が上昇して体を目覚めさせます。
- ② 脳活性パワー：睡眠中にも働いていたエネルギー不足の脳に、栄養を送ることができます。
- ③ 排便パワー：胃腸の働きが活発になり、排便リズムがつくれます。

<献立紹介>

魚のソース焼き ~4人分~

(材料)

- 魚の切り身 4切
- ウスターソース 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 水 小さじ1と1/2
- 油 少々

A

(作り方)

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油をひき、魚の切り身を並べて両面を焼く。
- ③ ②に①をかけ、弱火で煮詰める。

秋の味覚を楽しもう!

「実りの秋」と言われるように、秋は米や果物、魚などが旬を迎え、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。秋の味覚を存分に味わいましょう。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。10月は佐賀県の『たぶ』を取り入れています。

★10月の献立

日曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ		
			未満児	以上児	飲み物
1 火	アスバラガスポーロ牛乳	しょくパン・ポイルウインナー・みずなサラダ あつあげとやさしいあんからめ	きよほうゼリー	きよほうゼリー	おちゃ
2 水	ぼたぼた焼牛乳	あきのかおりごはん・むしちくわ スティックやさしいほうれんそうのみそしる	コーンのおほしさま	コーンのおほしさま	ぎゅうにゅう
3 木	かぼちゃせんべい牛乳	ごはん・エビカツ・こまつなごまあえ さいもとりこのうまに	ふのラスク	ふのラスク	ぎゅうにゅう
4 金	のりものビスケット牛乳	しょくパン・さかなのソースやき・チンゲンサイ トマト・マカロニのクリームに	エリーゼ(ミルク)	エリーゼ(ミルク)	ぎゅうにゅう
5 土	ハイハイ牛乳	★おにぎり・からあげ・はくさいづけ・おちゃ	カルシウムしおせんべい	カルシウムしおせんべい	オレンジジュース
7 月	ふんわり野菜せん(ほうれん草)牛乳	ごはん・さんまのオレンジに・はくさいづけ トマト・かんとくに	きなこむしパン	きなこむしパン	ぎゅうにゅう
8 火	たべっこBABY牛乳	しょくパン・チロリカン・ブロッコリー わかめスープ・バナナ	かおりせんまい	かおりせんまい	やさしいせいかつ
9 水	やわらかおかき(青のり味)牛乳	ゆかりごはん・さかなのにんじんやき あまずあえ・きりぼしだいこんふくめに	こだいまいせんべい	こだいまいせんべい	ぎゅうにゅう
10 木	ソースせんべい牛乳	ごはん・まーぼーどうふ カレーポテトコロッケ・いそあえ	ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー	おちゃ
11 金	クラッカー牛乳	ごはん・とりこくとさつまいものあまからいため ゆでキャベツ・こうやどうふふくめに	やさしいソフトせんべい	きらずあげ	ぎゅうにゅう
12 土	小魚家族牛乳	★しょくパン・みかんジャム・かたぬきチーズ ぎゅうにゅう・ヨーグルト	コーンのおほしさま	コーンのおほしさま	りんごジュース
15 火	アンパンマンふんわりコーン牛乳	しょくパン・とうにゅうクリームスパゲッティ さかなのしおやき・とうみょうのナムル・トマト	おこめリング	おこめリング	ぎゅうにゅう
16 水	えだまめビスケット牛乳	ぶたにくりだいたいごはん・さかなのレモンみそやき こまつなひたし・なめこのみそしる	Caせんべい(うま塩味)	Caせんべい(うま塩味)	ぎゅうにゅう
17 木	たべっこおやさい牛乳	ごはん・ローストチキン・キャベツのみそあえ じゃがいものみそしる	ヨーグルト	ヨーグルト	おちゃ
18 金	パンキンせんべい牛乳	ごはん・さかなのてりやき もやししょうゆあえ・◇だご	おやさいコンソメリング	おやさいコンソメリング	ぎゅうにゅう
19 土	おこさませんべい牛乳	★しょくパン・いちごジャム・チーズかまぼこ みかんヨーグルト・ぎゅうにゅう	アンパンマンソフトせんべい	アンパンマンソフトせんべい	グレープジュース
21 月	1才からのサッポロポテト牛乳	ごはん・さかなのしおこうじやき ブロッコリーのごまだれ・かぼちゃのそぼろに・かき	ブルーベリークレープ	ブルーベリークレープ	ぎゅうにゅう
22 火	にんじんせんべい牛乳	ごはん・ぶたにくのみそやき そくせきづけ・トマト・たきあわせ	ミニたいやき	ミニたいやき	ぎゅうにゅう
23 水	マリービスケット牛乳	こんぶごはん・さかなのたつたあげ はくさいひたし・ごもくみそしる	とうにゅうプリンタルト	とうにゅうプリンタルト	おちゃ
24 木	枝豆せんべい牛乳	ごはん・とりこくのマスタードやき キャベツのおかかあえ・ひじきいため	とんがりコーン	とんがりコーン	ぎゅうにゅう
25 金	こめせんべい牛乳	しょくパン・ムニエル ほうれんそうひたし・トマトにこみ	しろいふうせん(ミルク)	しろいふうせん(ミルク)	ぎゅうにゅう
26 土	野菜家族牛乳	★しょくパン・りんごジャム・ぼうチーズ ぎゅうにゅう・きよほうゼリー	Caせんべい(うま塩味)	Caせんべい(うま塩味)	オレンジジュース
28 月	ミレービスケット牛乳	ごはん・やきにく・ゆかりあえ・おでん	ビスコ(ミルク)	ビスコ(ミルク)	じゅうじつやさしい
29 火	さくふわせんべい牛乳	しょくパン・えごまハンバーグデミグラスソース ペイクドポテト・はるさめスープ	あおりんごゼリー	あおりんごゼリー	おちゃ
30 水	じゃこせんべい牛乳	★カレーライス・たいざサラダ・トマト	やさしいソフトせんべい	しろえびせんべい	ぎゅうにゅう
31 木	やわらかおかき(きな粉味)牛乳	おにぎり・ちゃんこうどん ぶりのてりやき・きゅうりのすのもの	こめこのカップケーキ	こめこのカップケーキ	ぎゅうにゅう

★印の日は、お弁当箱はいりません。