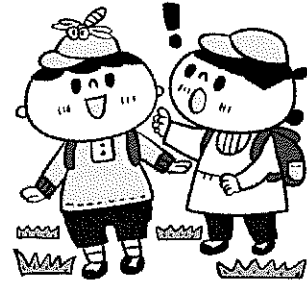


10月ぱくぱくだより あおば保育園

令和1年10月給食だより

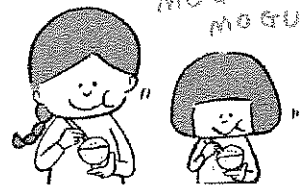
さわやかに吹く風に秋の気配を感じるようになってきました。体を動かすのにとっても心地よい季節です。友だちとしっかり遊んだ後にはおいしいご飯が待っているよ♪また新米・野菜きのこ・魚・果物などの食材が豊富に出回り、さまざまな味覚を楽しむのにも良い時期です。旬の素材を生かした給食で子どもたちと秋を感じたいと思います♡



再発見! ごはんの“ちから”
お米の良さを見直そう♪

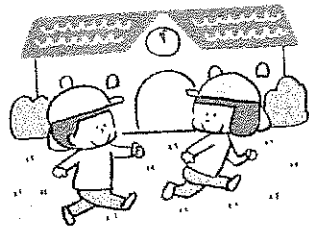
ご飯離れの傾向にあります
成長期の子どもにはご飯は欠かせません。
美味しいお米が食べられる季節です! ご飯食の良さを紹介しますね♡
インスリン

噛む回数が
増えます

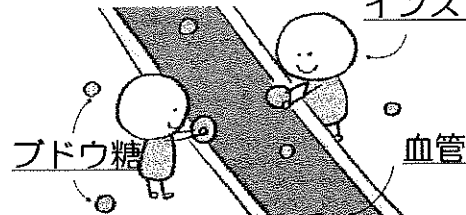


パンや麺の時よりも
噛む回数が増え
胃腸や脳が活発に!
虫歯予防にもなります

消化吸収が
ゆっくりです



体に吸収されるのに
時間がかかります
腹もちが良く
元気に遊べます



血糖値もゆるやかに上がり
細胞に糖を取り込む手伝いをする
インスリンの分泌もゆるやかに
インスリンはたんぱく質を材料に
体をつくる仕事もするので
ゆるやかな分泌は
子どもの成長を促します

~献立の紹介~
牛肉の甘辛煮

♪作り方♪

- ①牛肉をフライパンで炒める。
※水分や油がたくさん出る時は、すてる。
- ②Aで味付けする。

お家に“ごま”がある時は、ひと手間ですが
ぜひ、すって使ってみてください♪風味がとても良いです♡

ご飯に
ぴったりの
おかずです♡

材料	分量(5人分)
牛ももスライス	300g
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
すりごま	大さじ2

A

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
1	火	クラッカー ジャムサンド	高野豆腐のすき焼き風煮 青菜のごまマヨネーズ和え、キウイフルーツ	かぼちゃの ケーキ
2	水	チュルルン	コロッセ、糸きり昆布の煮付、茹野菜、梨	きんぴら ロールパン
3	木	コーントースト	小松菜とベーコンのクリームパスタ、大根ときゅうりの和風サラダ りんご ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。	いなり寿司
4	金	クッキー	焼魚、かぼちゃのそぼろ煮、茹ブロッコリー、バナナ	いちごミルク プリン
5	土	パルミエ	肉じゃが、キャベツの即席漬、オレンジ	
7	月	野菜ジュース寒	鶏肉の唐揚げ青のり風味、茹キャベツ、ポテトサラダ 柿(3歳児未満:バナナ)	ショートブレッド クッキー
8	火	しょうゆ 焼きそば	のっぺい汁、納豆の磯和え、りんご	ハムとチーズの サンドウィッチ
9	水	ヨーグルトパン	◆ご飯献立◆焼肉丼、ブロッコリーの浸し、オレンジ ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい!	カルピス白玉 3歳児未満:フルーツポンチ
10	木	果物とチーズ	炒めビーフン、小松菜のごま和え、梨	カレー蒸しパン
11	金	マドレーヌ	白身魚とさつまいもの甘辛和え、和風サラダ カリフラワーのオーロラソースかけ、バナナ	甘納豆の ホワイトクランチ
12	土	おせんべい	焼き豆腐の含め煮、大根ときゅうりの浸し、オレンジ	
15	火	りんごぐずもち	卵の野山焼き、小松菜の肉味噌炒め、ゆかりポテト 柿(3歳児未満:キウイフルーツ)	和風ピザ
16	水	フルーツ カナッペ	レバーチップ、かぼちゃサラダ、茹キャベツ、バナナ	ウインナーパイ
17	木	きな粉ラスク	鶏塩にゆうめん、切干大根の酢の物、りんご ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。	じゃこ菜めし
18	金	大学バナナ	魚とえびの味噌グラタン、ナムル、茹ブロッコリー、梨	シュガー ポップコーン
19	土	ちんすこう	大豆の磯煮、キャベツの浸し、オレンジ	
21	月	牛乳寒	牛肉の甘辛煮、キャベツのレモン酢和え、さつまいもの甘煮、りんご	沖縄風揚げ菓子
23	水	きな粉入り 豆乳蒸しパン	チリコンカン、茹ブロッコリー、キウイフルーツ	オレンジババロア
24	木	ジャムサンド	親子うどん、かぼちゃのオイル焼き、梨 ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。	ぱぱっとドリア
25	金	ビスケット	魚フライの和風カレーソース、茹キャベツ、里芋の煮付 柿(3歳児未満:バナナ)	おからチョコボール
26	土	チーズパイ	筑前煮、大根ときゅうりの酢の物、オレンジ	
28	月	洋風おこし	ひじきのオムレツ、小松菜の浸し、粉ふきいも、バナナ	あんかけ焼きそば
29	火	ポップコーン	◆お楽しみ献立◆五目炒り豆ご飯、れんごんのふわふわボールなど ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい!	アップルパイ
30	水	大豆と小魚の ごまがらめ	味噌おでん、ブロッコリーのマヨネーズかけ、キウイフルーツ	食パンオムレット
31	木	ヨーグルト和え	しそ入り和風ハンバーグ、茹野菜、じゃがいものソース炒め、りんご	ハロウィンクッキー

※3歳児未満:りんご・梨は加熱して提供します。