



# 給食だより



今月のテーマ 野外食を楽しむ  
今月の目標 季節の果物や野菜をしっかり味わう

令和4年9月30日  
城北アソカ保育園

## 子どもの 脳を育てる 優秀食材～4選～

ブレインフードという言葉聞いたことありますか？子どもの成長や加齢により脳の衰えを食べ物でサポートする、育脳に効く食べ物のことです。



| 日  | 曜 | こんだて                            | おやつ             | 未満児朝のおやつ  |
|----|---|---------------------------------|-----------------|-----------|
| 1  | 土 | さんしょくどん みそしる くだもの               |                 |           |
| 3  | 月 | さかなのちゃんちゃんやき こうやのかきたまじる         | おからのココアボール      | りんご       |
| 4  | 火 | にくだんごのスープ にじきに                  | ピーチケーキ          | ゼリー       |
| 5  | 水 | さかなのカレーピカタ きんぴら                 | エッグトースト         | リッツ       |
| 6  | 木 | バンサンスー なっとう                     | ぎゅうにゅうもち        | ベジたべる     |
| 7  | 金 | にくどうふ ナムル                       | マカロニのあべかわ       | かりんとう     |
| 8  | 土 | 運動会                             |                 |           |
| 10 | 月 | スポーツの日                          |                 |           |
| 11 | 火 | チキンバーベキュー いそあえ こまつなのポターージュ      | クッキー            | オレンジ      |
| 12 | 水 | シチュー サラダ                        | コーンフレーク・バナナ     | ハーベスト     |
| 13 | 木 | さかなのみそに ビーフンじる                  | おにむしパン          | ヨーグルト     |
| 14 | 金 | 親子旅行                            |                 |           |
| 15 | 土 | やきうどん くだもの                      |                 |           |
| 17 | 月 | マーボーなす ひじきとだいずのにももの             | こぎつねごはん         | ぶどう       |
| 18 | 火 | さかなのピザやき ごまあえ                   | 栗まんじゅう(年長クッキング) | 米せんべい     |
| 19 | 水 | クリームコーンに じゃこサラダ                 | ポパイホットケーキ       | ゼリー       |
| 20 | 木 | さかなのカレーたつたあげ かぼちゃサラダ ちゅうかスープ    | ごへいもちふうだんご      | えびせん      |
| 21 | 金 | 誕生会  きのこピラフ チキンカツ サラダ みそしる くだもの | おたのしみ           | ビスコ       |
| 22 | 土 | ちゃんぽん くだもの                      |                 |           |
| 24 | 月 | のっぺじる なたねあえ                     | カレーミートサンド       | フルーチェ     |
| 25 | 火 | チキンなんばん になます                    | カルピスゼリー・せんべい    | スティックパン   |
| 26 | 水 | しろみのすぶたふう きりぼしのサラダ              | おこのみやき          | りんご       |
| 27 | 木 | さかなのポテトサラダやき だいこんのバターに          | おからスティック        | チーズ       |
| 28 | 金 | スパニッシュオムレツ ひじきスパゲティ             | ぜんざい            | 卵ボーロ      |
| 29 | 土 | ポトフ パン スープ くだもの                 |                 |           |
| 31 | 月 | みそけんちんじる すりみのかきあげ               | カスタードクリームあえ     | カルシウムせんべい |

### バナナ

幸せホルモンと呼ばれるセロトニンと作り出すトリプトファンを含む。このトリプトファンは乳製品にも含まれるのでバナナと合わせるといいですね。

### 大豆

抗酸化物質／必須アミノ酸  
季節の野菜を使ってお味噌汁を食べれたらいいですね。

### たまご

アセチルコリン  
脳で記憶や学習に深いかわりをもつ神経伝達物質。

ほかにも・・・

**水を飲むと集中力アップ！**

脳の80%は水分なので水不足は脳の働きのパフォーマンスを落とすそうです。

でも気をつけて！

**食べさせなくちゃ！**

プレッシャーに注意。好き嫌いはもちろんありますよね。親子ともにストレスにならないよう取り入れていきましょう。

### さかな

オメガ3系脂肪酸  
サバやイワシ、サンマなどの青魚に多くふくまれます。

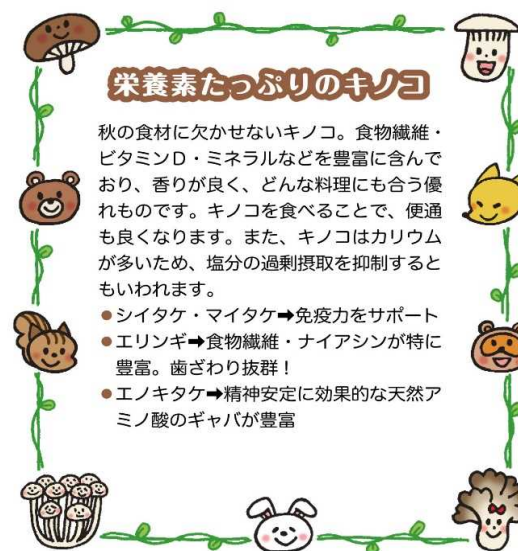


### お米を食べよう



秋は新米の季節ですね。お米は味が淡白なため、和食、洋食、中華とどんなおかずにも相性が良く、飽きずに美味しく食べることができます。

また美味しいだけでなく、炭水化物が豊富でからだのエネルギー源となり、その他たんぱく質やカルシウム、鉄分、ミネラル、食物繊維などの栄養も含んでいます。



### 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、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、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



### 楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのことを観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか？」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる⇒収穫する⇒食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。

21日は誕生会なのでご飯はいりませんが、お箸と水筒は持たせてください。献立は変更になる場合があります。土曜日はお箸と水筒を持たせて下さい。