



給食だより



今月のテーマ 感謝して食べる
今月の目標 料理を作る人に感謝する
料理を大切にしておぼさず食べる

令和4年10月31日
城北アソカ保育園

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	火	ホイコーロー なっとうあえ	だいなごんケーキ	フルーチェ
2	水	さかなのにつけ みそマヨサラダ すましじる	パフェ	まがりせんべい
3	木	文化の日		
4	金	さかなのホイル焼き はくさいスープ	ヨーグルト・ビスケット	えびせん
5	土	シチュー パン くだもの		
7	月	こそでだんごじる ざぜんまめ	りんごのホットスナック	ゼリー
8	火	きのこカレー シーザーサラダ	オートミールクッキー	ヨーグルト
9	水	さかなのあまずあんかけ ナムル	やきいも🍠	スティックパン
10	木	えんそく👧👦	おかし	チーズ
11	金	まつかぜやき サラダ コンソメスープ	フレンチトースト	ぶどう
12	土	保育参観		
14	月	おやこじる あいまぜ	ぎゅうにゅうもち	卵ボーロ
15	火	とりのかわりやき ツナサラダ そうめんじる	ケーキサレ	みかん
16	水	しょうじんりょうり みそしる	てづくりおこし	ハーベスト
17	木	はっぼうさい ひじきに	いきなりだんご	梅の香巻
18	金	インディアンフィッシュ カミカミサラダ れんこんのきんぴら	コーンフレーク・バナナ	かりんとう
19	土	パリパリやきそば くだもの		
21	月	🎂誕生会🎂 ハンバーガー ポテト サラダ スープ くだもの	おたのしみ	ビスコ
22	火	チャンプルー すみそあえ	アップルパイふうはるまき	枝豆
23	水	勤労感謝の日		
24	木	さかなのオーロラソース ちゅうかサラダ かぼちゃのこんぶに	ドーナツ	バナナ
25	金	すきやきふうに ひじきサラダ	にまめ	ビスケット
26	土	ミネストローネ パン くだもの		
28	月	なまあげとだいこんのみそに わふうサラダ	くだもの	米せんべい
29	火	チャプチェ じゃこサラダ	いもあんぱん	ベジたべる
30	水	さかなのコーンやき になます	鮭おにぎり	りんご



おなかの中から
元気になろう

食物繊維は、野菜や海藻、芋、豆、穀類などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促すとともに、ダイオキシンなどの有害物質も取り除いて、体の外に出す働きもします。食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整え、お腹の中から元気な体をつくりましょう。

＜便秘のときに食べたい食品＞



腸〜キレイ

＜便秘にならないために＞



魚の栄養 手軽に摂る方法

皮も骨も頭も食べられる
いのちの恵みをまるごといただく、
言葉の意味が理解しやすいですね！
さかな、たべよう🐟

バランスよく栄養を『』とは思うけど魚の料理ってちょっとね、、、と躊躇してしまいがちですね。我が家もそうです。摂るべきなのは知ってるけど、、、骨が面倒、生臭いのイヤ、調理が難しい、何を買えばいいかわからない。さらに育児中の料理は余裕がないですね。だからといって遠ざけるより、ご飯に乗っけるだけのような手軽なものを活用しましょう。

イワシの栄養まるごと

ちりめん・しらす・煮干し
一回に摂取できる栄養量は少ないけれど手軽だからこまめに摂れる。頭から尻尾、骨まで丸ごと食べられるから
カルシウム豊富



育脳に効く脂肪酸

サバ缶・いわし缶・ツナ缶
缶詰は生魚よりも栄養価が高くタンパク質も手軽にとれます
脳を活性化させる脂肪酸・オメガ3
EPAとDHAが豊富



発酵食品でもある

鰯節(本枯節)
比較的に安価な「削り節」は発酵食品ではないそうです。(私は知りませんでした、これはもししたらお手軽ではないかもしれませんが。)
発酵しているので消化に優しい
良質なタンパク質



貝の栄養も忘れずに

あさり・しじみ
冷凍されているものも缶詰も販売されていますね。シチュー、みそ汁に入れてもいいです。
鉄分豊富



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。