

令和 7年 10月 1日 三種たつのこ保育園

外遊びが心地よい季節になりました。元気いっぱい体を動かし た後は、食欲がモリモリと増していきます。秋は多くの作物が実 を付け、味わいが増すことから、「実りの秋」と呼ばれています。 秋の味覚を味わい、健やかな毎日を過ごしましょうね。





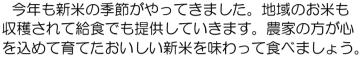












## ごはんの栄養

ごはん100gあたり、水分60g、炭水化物37.1g、 たんぱく質2.5g、食物繊維1.5gなどが含まれてい ます。たくさん含まれている炭水化物(ブドウ糖) は脳の活動エネルギー源でもあり、生きてい くためのエネルギー源でもあります。その ため朝食を抜くと脳のエネルギーが不足し、 集中力や記憶力の低下につながります。



秋は野菜・果物や魚など、おいしい 物がたくさんあります。魚では、イワ シ・サケ・サバ・サンマなどがおいし い時季ですが、それらにはDHAやE PAが豊富に含まれていて、脳の活性 化などにも効果的です。買い物に行っ ていっしょに魚を選んだり、魚釣りに 挑戦したりして、魚に関心を持って食 べられるようにしたいですね。









## 目に良い食べ物は?

10月10日は目の愛護デー。目 の健康のために良い食べ物を食事に 取り入れて、目を大切に!目に良い ビタミンのほか、魚に含まれるDHA やブルーベリーのアントシアニンも 目の健康に効果的です。

- ●ビタミンA・・・目の乾燥を防ぎ、 働きをよくする (緑黄色野菜・レ バー・バター)
- ■ビタミンB・・・目の神経の働き を正常にする(レバー・豚肉・ウナ
- レビタミンC・・・目の充血を防ぐ (緑黄色野菜・果物・サツマイモ)





## 食物繊維を とりましょう

秋は、きのこ類やいも類、根菜 類など食物繊維の多い食材が旬を 迎える時季です。食物繊維には、 腸内環境を整え、便秘を防ぐ働き があります。偏った生活をしてい ると便秘が慢性化しやすいので意 識的に食物繊維をとるようにしま しょう。





## 予定献立表

月		水	木	金	土
しっかり食 すごしやすいる		1 *キッズビビンバ *春雨スープ *ブロッコリー のごま酢和え	*なすの味噌汁 *焼き魚(さんま)	3 *ごはん *すまし汁 *ヤンニョムチキン *添え野菜	<b>4</b> *パン *野菜シチュー
適度な運動をするにすごせます。	1 1 1 1 1 1 1	*果 物 お菓子 お 茶	ネバネバ和え *ごぼうの甘辛揚げ 蒸しパン お茶	*大根の甘辛煮 *果 物 お菓子 牛 乳	*果 物 お菓子 お 茶
6 *ごはん *野菜スープ *ひじきハンバ きのこソー *温野菜 *れんこんの	<ul><li>ボーグ *豚肉のごま焼き</li><li>スかけ *添え野菜</li><li>*切り昆布煮</li></ul>	8 なべっこ会 *きりたんぽ *果 物	*青のりポテト	10 *わかめごはん *水菜のスープ *鶏肉のチーズ焼き *きゅうりと 竹輪のごま和え *ミニナポリタン	11 *甘辛ダレの タコライス風 *スープ
↑ *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	ハナナケーキ	お菓子 カルピス	フルーチェ	*ミーノ ボッタノ お菓子 お茶	*** 初 お菓子 お 茶
13	14 *すき焼き丼 *わかめの味噌汁 *ごぼうサラダ *果 物	*煮魚(カレイ) *きゅうりと	*すまし汁 *厚焼き玉子	<b>17</b> *ごはん *なめこの味噌汁 *から揚げ *添え野菜	18 *ピラフ *スープ
イ スポーツ( 20	が <b>お</b> 菓子 中 乳	もやしの中華和え *かぼちゃの甘煮 おからドーナツ お 茶 22	*温野菜 *春雨サラダ  LGすチーズトースト お茶  23	*茎わかめソテー *果 物 お菓子 ゼリー <b>24</b>	*ヨーグルト お菓子 お 茶 <b>25</b>
*のりごは/ *小松菜の頃 *鶏手羽元の† *温野菜 *パンプキン*	っした。 v *ごはん。 k噌汁 *ワンタンスープ 甘辛煮 *ポークチャップ	*ハヤシライス *ハムサラダ	*ごはん *すまし汁 *鯖のカレー ムニエル *大根のゆかり和え	*ごはん *もやしの味噌汁 *鶏肉の あんがらめ *温野菜	*ミートソース スパゲッティ *スープ
*果 物 ミニ揚げ お 茶	· お茶	お菓子 牛 乳	*さつま芋のサラダ 肉まん お 茶	にんじんケーキ お 茶	*ゼリー お菓子 お 茶
27 *マーボー# *わかめスー *ツナサラダ*果 物	ープ *大根の味噌汁 ダ *ホッケフライ *添え野菜 *ひじきと れんこんの炒り煮		*肉うどん *おさかなと野菜 のステーキ *のり酢和え *果 物	31 *しめじと栗の ごはん *けんちん汁 *おから入りオムレツ *鉄分サラダ *ジャーマンポテト	
お菓子 牛 乳		エッグタルト お 茶	さつま芋クッキー お 茶	お菓子 お 茶 な内容が変更になる	

\*予定献立につき内容が変更になる事もあります。