

10月 給食だより

2023・9・29 発行
仁田マーガレット保育園
栄養士 石川萌

厳しい暑さも落ち着き、日増しに秋が深まってきました。朝・晩は冷え込む日が多くなります。体調管理には十分気を付けましょう。10月7日は運動会です。日頃の成果を見せられるように毎日3食欠かさず食べ、丈夫な体作りをしていきましょう。また、秋が旬の食材があります。

ぜひこの季節でしか食べられない食材を味わってみてください。

チンジャオロース



分量 4人分

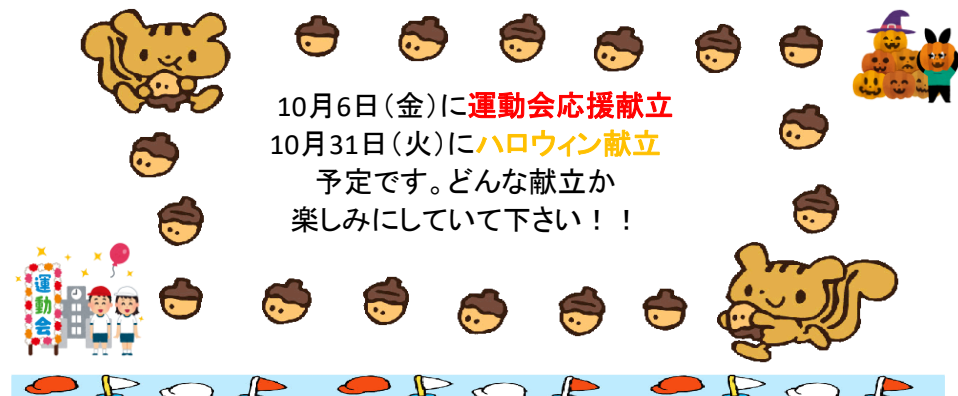
豚こま肉 300g
片栗粉 大さじ1
ピーマン 5個
たけのこ(水煮) 150g
醤油 大さじ1
酒 大さじ2
砂糖 大さじ1
ガラスープの素 小さじ1
中濃ソース 小さじ1
油 適量
片栗粉 適量

作り方

- ①ピーマンと赤ピーマンは千切りでたけのこは千切りにして湯がいておく。豚こま肉は細切りにして片栗粉をまぶす。
- ②鍋に油をいれ、中火で豚肉を炒める。
- ③肉の色が変わったら、調味料とピーマン、たけのこを入れ柔らかくなるまで炒める。
- ④最後に水溶性片栗粉でとろみをつけて完成。

10月旬の食材

魚介類		野菜		果物	
かつお	鮭	じゃがいも	さつまいも	いちじく	ゆず
さんま	さわら	なめこ	にんじん	柿	栗
さば	いわし	えのき	かぶ	りんご	かりん
しらす	など...	チンゲンサイ	など...	など...	



10月6日(金)に**運動会応援献立**
10月31日(火)に**ハロウィン献立**
予定です。どんな献立か
楽しみにしていて下さい！！

給食アンケートについて

お忙しい所ご記入いただきありがとうございます。別紙にてアンケート結果を記載いたしますのでそちらをご覧ください。今後の給食の参考にさせていただきます。

食べて風邪を予防しよう！

段々と涼しくなってきました。寒暖差もありますが風邪を引かないためにはどうすればいい？
→栄養をしっかりとりましょう。

ビタミンA

ウイルスの侵入を予防し、免疫力を高めます。
乳製品、緑黄色野菜(色の濃い野菜)など...



ビタミンC

風邪の原因のウイルスの感染を予防し、免疫力を高めます。
果物(かんきつ系)、野菜など...

もし風邪を引いてしまったとき...

- ①エネルギーをとりましょう。食欲がないときは果汁などから。
- ②水分をしっかりととりましょう。冷たすぎるものはさげましょう。
- ③消化の良いものを食べましょう。繊維の多いもの、油ものは避けましょう。



たんぱく質

基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。
肉類、魚類、大豆製品、牛乳など...



ビタミンB群

疲れや低下した体力の回復をしてくれます。
野菜類(緑黄色野菜、淡色野菜)など...

