

2023

10月 食育だより

爽やかな秋、食卓には自然の恵みがいっぱいです。食べ物がおいしく感じられるこの季節は偏食（好き嫌い）をなくすチャンスでもあります。例えばハイキングなど秋の自然を体いっぱい感じながら、いつもとは違った環境の中で食べる機会をつくってみるのも良いですね。



※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

発酵食品のすすめ



発酵食品には「善玉菌」がたくさん含まれていて腸内環境を整えてくれます。少しずつでもいいので、毎日発酵食品を食べて、免疫力をアップさせましょう！

【発酵食品ってどんなものがあるの？】 ※いろいろな種類の発酵食品をご紹介します。中にはお子さま向けでない食品も含まれます。ご注意ください。

| 麹菌 | 乳酸菌 | 納豆菌 | 酢酸菌 |
|---------------------------|--------------------------|-----------|----------------|
| <p>味噌、しょうゆ、塩麹、甘酒、本みりん</p> | <p>ヨーグルト、チーズ、漬け物、キムチ</p> | <p>納豆</p> | <p>酢、ナタデココ</p> |

【発酵食品を食べるとこんなにいいことがあります！】

| | | |
|--|--|--|
| <p>体にいいことその①</p> <p>腸内環境を整える！</p> <p>腸内の善玉菌を増やします。</p> | <p>体にいいことその②</p> <p>消化吸収を助ける！</p> <p>発酵調味料は消化しやすい物質に変化させ消化を助けてくれます。</p> | <p>体にいいことその③</p> <p>うま味アップ！</p> <p>素材本来の甘味やうま味がアップします。</p> |
| <p>体にいいことその④</p> <p>免疫力アップ！</p> <p>免疫細胞を活性化させる働きがあります。</p> | <p>体にいいことその⑤</p> <p>幸せホルモンが増える！</p> <p>健康な腸には、幸せホルモン「セロトニン」が約90%存在します。</p> | |

認定こども園 博愛の里こども園献立表（以上児用）

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

◆印は、今月おすすめの旬食材を使用しています。

2023年10月

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------|--|--|---|--|--|-----------------------------------|
| 日にち | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
| 昼食 | ★豆腐の日★ ごはん 豆腐入り玉子焼き いんげんのおかか和え 味噌汁 | ★誕生日会★ 秋野菜のキーマカレー◆ 花野菜サラダ 青りんごゼリー 牛乳 | きつねうどん 胡瓜の酢の物 バナナ 牛乳 | 麦ごはん 八宝菜 竹輪の甘辛炒め 中華スープ | ごはん 白身魚のクリーム焼き キャベツのツナ和え スープ 牛乳 | 三色そばろ丼 人参しりしり 味噌汁 |
| 日にち | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 |
| 昼食 | スポーツの日 （国旗、動物） | 麦ごはん さばの味噌煮◇ 白菜の甘酢和え すまし汁 | ごはん ふりかけ 鶏肉のねぎ焼き もやしの彩り和え 味噌汁 牛乳 | 麦ごはん 豚肉のカレーチャンプル 小松菜の磯和え 味噌汁 パン缶 | ★さつま芋の日★ 雑穀ごはん さつま芋の肉じゃが◆ しらす納豆 味噌汁 牛乳 | 五目チャーハン レバーのごまがらめ 具だくさんスープ |
| 日にち | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 |
| 昼食 | ごはん ふりかけ 鶏肉の竜田揚げ 切り昆布の煮物 味噌汁 牛乳 | きのこごはん 白身魚のしょうゆバター焼き 切干大根のごま和え すまし汁 カクテルゼリーヨーグルト | ごはん 豚肉の生姜炒め ひじきのさっぱり和え かき玉汁 牛乳 | 家庭弁当の日 （お弁当） | ごはん 鶏団子のクリーム煮 お豆のサラダ スープ 牛乳 | チキンピラフ わかめの酢の物 野菜スープ |
| みらいの給食週間 | 23日 ●循環型畜産 雑穀ごはん 純和鶏の照り焼き 高野豆腐煮 味噌汁 牛乳 | 24日 ●海を大切に ごはん フライドシャークオーロラス 春雨サラダ すまし汁 オレンジ | 25日 ●強いからだ作り 豆腐ブレッド マカロニきのこグラタン ブロッコリーサラダ スープ 牛乳 | 26日 ●郷土料理 麦ごはん 北海道ザンギ 小松菜のおかか和え あおさの味噌汁 | 27日 ●大豆でできた未来のお肉 ●フェアトレード 焼肉丼 切干大根ナムル 中華スープ 牛乳 | 28日 肉炒め丼 春雨の酢の物 具だくさん味噌汁 |
| 日にち | 30日 | 31日 | <p>詳しくはリーフレットをご参照ください！</p> <p>みらいの給食週間 10/23～10/27</p> <p>子どもたちに「食」を通じてSDGsを知ってもらいお家でも話題にして楽しんでもらえる一週間になっています。</p> | | | |
| 昼食 | 雑穀ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草の炒め物 味噌汁 牛乳 | ★ハロウィンメニュー★ ごはん かぼちゃ型ハンバーグ 魔女が作ったひじきサラダ スープ ハロウィンデザート | | | | |