

給食だより10月号

令和6年10月1日
株式会社食養の杜とやま

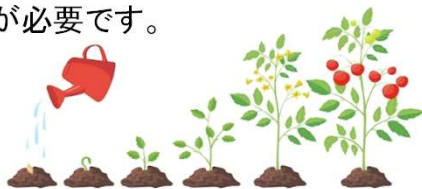
10月、ようやくさわやかな秋らしい、過ごしやすい季節となりました。食欲の秋、読書の秋、睡眠の秋、芸術の秋、スポーツの秋、など様々な秋を楽しみましょう。今月は子どもたちの日々のおやつについて考えてみます。



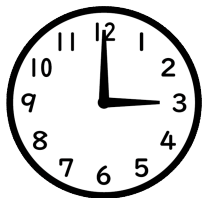
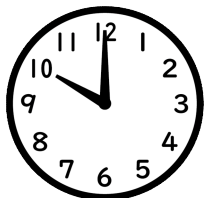
今月の目標は「おやつの内容や量に気をつけましょう！」です。

幼児期のおやつは成長の上で必要なエネルギーを補う「第四の食事」です。

幼児が1回の食事で食べられる量は少なく、一日3度の食事だけでは十分な量や栄養を摂るのは難しいので、「第四の食事」として「おやつ」が必要です。

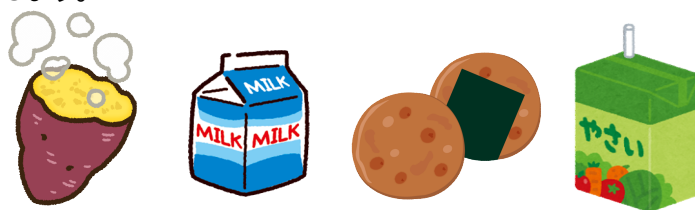


幼稚園では未満児は午前と午後の2回、3歳以上児には午後に1回、おやつの時間をとっています。



幼児にとってのおやつは「捕食」としての役割が大きく、大切な栄養・エネルギーを補うものです。

おやつの量は1日に必要なエネルギー量の10～20% (100～250kcal)程度が目安です。おやつを食べすぎて食事が食べられない！とならないように気をつけましょう。



ただ、おやつには食事と違う楽しさやワクワクがあります。子どもたちにとって楽しいおやつであることも大事です。

佐賀県の郷土料理「だぶ」

具材は様々。片栗粉でとろみをつけないレシピもあります。給食ではかつお節でだしをとりますが、お好みで。



↑「さが農村広場」より

材料(4人分)

- 鶏肉...180g
- 大根...1/6本
- 人参...1/4本
- ごぼう...1/3本
- 厚揚げ...1/2丁
- 干し椎茸...5枚
- 醤油...大さじ4
- 塩...小さじ2/3
- 出汁...6カップ
- (かつお節30g)
- 片栗粉...小さじ1

①干し椎茸は水で戻す(戻し水は出汁で使います)。

②水で戻した干し椎茸も含めAの具材を全て短冊切りに、ごぼうはさがきにします。

③かつお節でだしを取り、①の干し椎茸戻し水も入れ、②の具材を全て入れて煮ます。

④醤油・塩を入れ、片栗粉でとろみをつけ、薄味で仕上げます。



今月の「日本の味めぐり」メニューは佐賀県の具たくさんお吸い物「だぶ」です！

佐賀県

富山県



佐賀県の「だぶ」はたくさんの具材に汁が「だぶだぶ」としている様子から「だぶ」と呼ばれるようになりました。

祝い事や仏事の席など人が集まるときに必ず振舞われる料理ですが、日ごろの食事でも親しまれてきました。故郷に帰省した人が真っ先に食べたい「故郷の味」の定番です。

今月の目標

おやつの内容や量に気をつけましょう！



の献立

毎月19日は食育の日です。今年度のテーマは「日本の味めぐり」。今月は18日に佐賀県の「だぶ」を取り入れました！

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	火	きなこ餅せんべい/牛乳	★ わかめご飯・卵焼き・小松菜のお浸し・金時豆	ソフトサラダ/お茶
2	水	おさつスナック/牛乳	★ 五分つきごはん・八宝菜風・高野豆腐含め煮・ゆでブロッコリー	ぱりんこ/牛乳
3	木	アンパンソフトせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・たらのごま焼き・なすの味噌炒め・白菜のお浸し	雪の宿黒糖ミルク/牛乳
4	金	ソフトサラダ/牛乳	★ カレーライス・福神漬け・春雨サラダ・果物	ぼたぼた焼き/牛乳
5	土	星食べよ/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	アンパンソフトせんべい/ジュース
7	月	ぱりんこ/牛乳	★ 五分つきごはん・メバルの海苔焼き・かぼちゃの煮物・コーン和え	きなこ餅せんべい/牛乳
8	火	べじたべる/牛乳	★ ゆかりごはん・鶏のマーマレード焼・厚揚げの煮物・塩昆布和え	白い風船/お茶
9	水	ビスコ/牛乳	★ 五分つきごはん・麻婆豆腐風・こふき芋・きゅうりの梅肉和え	星食べよ/牛乳
10	木	ポテとほうれん草のおせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・鮭の塩焼き・切干大根煮・インゲンごま和え	ソフトサラダ/豆乳
11	金	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のケチャップ焼き・お浸し・舞茸の味噌汁・果物	ぱりんこのり塩味/牛乳
12	土	アンパンソフトせんべい/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ・牛乳	ぼたぼた焼き/ジュース
15	火	ソフトサラダ/牛乳	★ 青じそご飯・さわらのみそ焼き・冬瓜の旨煮・小松菜の中華和え	ハッピーターン/お茶
16	水	きなこ餅せんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・豚肉の生姜焼き・フライドポテト・ほうれん草おかか和え	マリービスケット/牛乳
17	木	かぼちゃせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・ホキのカレー焼・大根うま煮・コールスローサラダ	アンパンソフトせんべい/牛乳
18	金	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・コロケ・塩昆布和え・だぶ・一口ゼリー	おさつスナック/牛乳
19	土	ぱりんこ/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ハッピーターン/ジュース
21	月	べじたべる/牛乳	★ 五分つきごはん・豆腐チャンプルー・さつま芋レモン煮・ツナサラダ	ぼたぼた焼き/牛乳
22	火	きなこ餅せんべい/牛乳	★ 青菜ごはん・メバルの磯辺揚げ・五目煮豆・スティックきゅうり	ソフトサラダ/お茶
23	水	にんじんせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の照焼き・ひじき煮・小松菜浸し	ハーベストセサミ/牛乳
24	木	ビスコ/牛乳	★ 五分つきごはん・肉じゃが・蒸しかまぼこ・キャベツ海藻和え	ぱりんこのり塩味/野菜ジュース
25	金	星食べよ/牛乳	★ 五分つきごはん・赤魚塩麹焼き・ポテトサラダ・豆腐の味噌汁・果物	ハッピーターン/牛乳
26	土	べじたべる/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ・牛乳	きなこ餅せんべい/ジュース
28	月	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・すき焼き煮・大学芋・あさ漬け	ぼたぼた焼き/牛乳
29	火	おさつスナック/牛乳	★ じゃごご飯・ビーフン炒め・高野豆腐含め煮・ナムル	ソフトサラダ/お茶
30	水	アンパンソフトせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・ホキの照焼き・里芋の旨煮・ごま和え	サラダ薄焼きせんべい/牛乳
31	木	のりわかめせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のから揚げ・金平ごぼう・キャベツのゆかり和え	ぱりんこ/ジュース

★が主食です。