



きゅうしょくだより

清明保育園
給食室



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わい、元気にすごしましょう。



秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。



血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。



地産地消のすすめ

「地産地消」を通して、子どもたちは地域の特産物や伝統食などを身近に感じることができます。秋の京都の旬野菜には、聖護院大根、九条ねぎ、堀川ごぼう、えびいも、京みず菜、京王生菜などがあります。感謝の気持ちをもって、たくさんいただきますよう。

10月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	323kcal	12.4g	8.7g	188mg	468mg	1.5g	176μgRE	0.19mg	0.20mg	17mg	1.0g	3.6g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	461kcal	17.6g	12.3g	224mg	668mg	2.1g	251μgRE	0.27mg	0.30mg	25mg	1.4g	5.1g



9月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	364kcal	13.3g	10.6g	155mg	485mg	1.8g	164μgRE	0.16mg	0.23mg	14mg	1.3g	2.6g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	520kcal	19.2g	15.1g	217mg	692mg	2.4g	234μgRE	0.26mg	0.34mg	20mg	1.8g	3.7g



三色ナムル〜ひばり組〜

大量のもやしをボキボキっとちぎりました♪みんなで順番に混ぜて、美味しいナムルができました！



ねばねば和え〜りす組〜

人参とオクラをバターナイフで切りました♪苦戦する子もいましたが、先生にフォローしてもらい、上手にできました。塩昆布の味見では甘い！美味しい！辛い！といろんな声があがりました♪



9月の クッキング



カリカリポテトのサラダ〜きりん組〜

人参はバターナイフで切って、キャベツはちぎりました！カリカリポテトの調理工程を見学し、味見をしました♪揚げたてのポテトチップスがカリカリで美味しかったようです！

ビーフカレー〜ほし組〜

初めて本物の包丁を使って、野菜を切りました！慎重に包丁を扱い、形もキレイに切ることができ、初めてにしては上出来でした♪完成までの調理工程を見学し、仕上げにルウを入れました。美味しいカレーができました！



じゃがいものきんぴら

胡瓜の塩昆布和え〜ゆき組〜

今回は細切りにチャレンジしました。思っていた以上に形がそろっていて、大成功！！みんな残さず完食しました♪

