

# 10月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土	
未満児 主 食 副 食	<div style="background-color: #4b6121; color: white; padding: 5px; text-align: center;">                     今月の1日予定平均 栄養摂取量                      エネルギー : 494kcal                      たんぱく質 : 18.6g                      脂 肪 : 16.7g                 </div>		<div style="background-color: #d9b88c; padding: 5px;"> <b>9月の食育</b>                      8月29日・9月21日、リすぐみの子ども達と大根の種を蒔きました。大きくなあれ 大きくなあれ ビビビビビ！魔法の呪文をかけてくれました。S君はその日に給食で食べた ぶどうの種も一緒に蒔いてくれました。                      ぶどう・大根の収穫が楽しみです (笑)(笑)                 </div>			1 ごはん ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・豆腐のみそ汁 ・バナナ	
おやつ							
未満児 主 食 副 食	3 ごはん ・さつま芋とチーズの卵焼き ・コーンポテトサラダ ・もやしのみそ汁 ・キウイフルーツ	4 たかたのゆめの日 ごはん ・豆腐とホタテの炒め物 ・青菜のごま和え ・豆麩のみそ汁 ・オレンジ	5 総練習 ・おにぎり 仕出し弁当 ・りんごジュース	6 卵ごはん ・筑前煮 ・ピーナツ和え ・凍り豆腐のみそ汁 ・グレープフルーツ	7 ごはん ・トンカツ ・りんごサラダ ・ミネストローネ ・ぶどう	8 運動会 ・りんごジュース ・パン 	
おやつ	・蒸しパン ・牛乳	・五平もち ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	・さつま芋素揚げ ・牛乳	・ジョア ・せんべい		
未満児 主 食 副 食	10 <b>スポーツの日</b> 	11 ごはん ・ポパイオムレツ ・オーロラサラダ ・つくね汁 ・キウイフルーツ	12 ごはん ・いり豆腐 ・シーフードサラダ ・にらたま汁 ・りんご	13 しらすごはん ・エビグラタン ・ごまドレッシング サラダ ・ワカメスープ ・ぶどう	14 ごはん ・ちくわ二色揚げ ・若布酢みそ和え ・吉野汁 ・かき	15 ごはん ・焼きうどん ・さつま芋甘煮 ・きゃべつのみそ汁 ・バナナ	
おやつ		・豆乳ババロア ・せんべい	・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	・いが栗坊や ・牛乳	・ごまポッキー ・牛乳		
未満児 主 食 副 食	17 しめじごはん ・鶏肉のソテー ・ごま豆腐和え ・ラーメンかき玉汁 ・グレープフルーツ	18 ごはん ・魚の夕焼けソース ・若布の煮物 ・茄子のみそ汁 ・バナナ	19 お誕生会 ・五目ぶかし ・魚の照り焼き ・ブロッコリーごま和え ・花麩の清汁 ・ぶどう	20 遠足 ・りんごジュース	21 しめじごはん ・あぶたま ・ごま酢キャベツ ・豚汁 ・りんご	22 ごはん ・チーズカレー ・もやしの炒め物 ・青菜のみそ汁 ・オレンジ	
おやつ	・アメリカンドック ・牛乳	・フルーツカスタード ・麦茶	・ケーキ ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	・さつま芋入りおもち ・牛乳		
未満児 主 食 副 食	24 ごはん ・パインとハムのステーキ ・青菜のソテー ・南瓜ポターージュ ・ぶどう	25 ごはん ・にらとじゃこのオムレツ ・豚肉ピーマンの炒め物 ・せんべい汁 ・りんご	26 ごまごはん ・豆腐だんごのケチャップ煮 ・マカロニツナサラダ ・キャベツのスープ ・キウイフルーツ	27 ごはん ・生姜焼き ・シーザーサラダ ・しめたま汁 ・かき	28 ごはん ・鮭の塩焼き ・中華風サラダ ・じゃが芋のみそ汁 ・ミニトマト	29 ごはん ・変り納豆 ・南瓜含め煮 ・なすのみそ汁 ・バナナ	
おやつ	・ゼリームース ・せんべい	・もちもちポンデ ・牛乳	・小倉白玉 ・牛乳	・さつま芋チーズケーキ ・牛乳	・ホットドック ・牛乳		
未満児 主 食 副 食	31 ごはん ・南瓜オムレツ ・千草和え ・ワンタンスープ ・ぶどう	<div style="border: 1px dashed orange; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">* さわやかな秋空が広がる季節になりました。季節の変わり目で朝夕冷え込む日もあると思います。これからの季節は空気が乾燥し、ウイルスに感染しやすくなります。手洗いうがいを励行し、体調を崩さないように衣服の調整や、旬の栄養豊富な食べ物を食べて免疫力を高め、病気に負けない身体を作っていきましょう。</p> </div>				<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <h2 style="text-align: center; color: orange;">噛むことの大切さ 秋の味覚をかみしめよう！</h2> <div style="background-color: #8b4513; color: white; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;">★ 消化を助ける</div> <p>よく噛むことで食べ物が小さくなります。さらに消化を助ける働きを持つ唾液とよく混ぜることで、胃や腸で栄養がスムーズに吸収されます。</p> <div style="background-color: #8b4513; color: white; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;">★ 太りすぎを防ぐ</div> <p>よく噛むことで脳が刺激され、満腹感を感じやすくなります。食べすぎを防ぐことができます。</p> <div style="background-color: #8b4513; color: white; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;">★ 虫歯を予防する</div> <p>よく噛むことで口の中をきれいに保ち、歯を丈夫にする唾液がよく出ます。食後の歯磨きも忘れずに行いましょう。</p> <div style="background-color: #8b4513; color: white; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;">★ 脳の働きを高める</div> <p>よく噛むことで脳への血流が良くなり、脳の各部位が刺激されます。記憶力や集中力が高まるほか、リラックス効果もあります。</p> </div>	
おやつ	・南瓜クッキー ・牛乳						

未満児 主 食 副 食	31 ごはん ・南瓜オムレツ ・千草和え ・ワンタンスープ ・ぶどう
おやつ	・南瓜クッキー ・牛乳

## 10月10日は 目の愛護デー

生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ごろと言われています。子どもは視力に異常が生じて、自分で症状を訴えることは難しいです。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

**こんなときは心配です**

- 目を細めて見る
- 片目で見る
- 顔を傾けて見る
- まぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている

## 目に良い食べ物

- ★ **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B1**  
目の神経の働きを正常にする  
(レバー・豚肉・うなぎ・麦)
- ★ **ビタミンC**  
目の充血を防ぐ  
(緑黄色野菜・果物・さつま芋)

## 噛むことの大切さ 秋の味覚をかみしめよう！

★ 消化を助ける

よく噛むことで食べ物が小さくなります。さらに消化を助ける働きを持つ唾液とよく混ぜることで、胃や腸で栄養がスムーズに吸収されます。

★ 太りすぎを防ぐ

よく噛むことで脳が刺激され、満腹感を感じやすくなります。食べすぎを防ぐことができます。

★ 虫歯を予防する

よく噛むことで口の中をきれいに保ち、歯を丈夫にする唾液がよく出ます。食後の歯磨きも忘れずに行いましょう。

★ 脳の働きを高める

よく噛むことで脳への血流が良くなり、脳の各部位が刺激されます。記憶力や集中力が高まるほか、リラックス効果もあります。