食事だより

蒸し暑さがまだ残りますが、秋の訪れが近付くにつれて子どもたちの食欲も戻ってきました。夏場に比べるとご飯を炊く量も増量しています！今月の献立は、秋の旬な食材のさつま芋、里芋、かぶ、きのこ類、柿、さば、鮭を使った料理がたくさんあります。夏場で疲れた体を秋の味覚を楽しみながら、免疫力を高めていきましょう！！

◎秋の味覚たっぷりの献立紹介◎

5日(木)　秋の炊き込みご飯(きのこ)
10日(火)　豚肉ときのこのバター醤油炒め、里芋田楽
13日(金)　さつま芋の鶏肉ドリア
17日(火)　里芋とたくあんのポテトサラダ
26日(木)　里芋と牛肉のすき焼き風
30日(月)　さつま芋のヨーグルトサラダ

今が旬のさつま芋や里芋、きのこ類は、特に食物繊維もビタミンも豊富です！それらは、腸内環境を整えたり免疫力アップに効果的です。インフルエンザなど増えているので、楽しく食べて、遊んで、よく寝て病気を寄せ付けない体を作っていきましょう！

＜今月の栄養価（平均値）＞

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分
３歳児以上	531Kcal	20.8g	217g	2.5g
１～２歳児	434Kcal	17.5g	215g	2.0g

※保育園ではこのくらいの量が摂れるという目安です。
これらの栄養素は、乳幼児期にとても大切なので、
ご家庭でも補っていただけたらと思います。

★簡単クッキング★

＜里芋とたくあんのポテトサラダ＞　４人分

材料

・里芋　大きめ２～３個
・たくあん　30g
・きゅうり　1/2本
・マヨネーズ　大さじ４
・めんつゆ　大さじ１
・酢　大さじ１

10/17(火)のお昼に出ます！

① たくあんは、1cmの角切り、きゅうりは半月切りにして一つまみの塩でもみます。
② 里芋は、真ん中に一周切込みを入れて、ボールに入れます。
③ ②にラップをしてレンジで 600w10 分間温めます。粗熱が取れたら、皮をむき、かるくマッシュします。
④ ③にたくあん、きゅうり、マヨネーズ、めんつゆ、酢を加えて、軽く混ぜ合わせます。

里芋の皮もつるっとレンジで簡単にむけるので、ご自宅で簡単に作れます。ぜひお試しくださいませ♪