

10 給食だより

2022.10月 聖星保育園

だんだんと過ごしやすくなる10月は、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋と、秋の楽しみを満喫できる時季です。一方で、朝晩と日中では気温差が徐々に大きくなっていきます。体調管理に気を付け、季節の食材をたくさん食べて、運動会や遠足など、10月の行事を思い切り楽しみましょう！



10月の行事予定

6日(木) 誕生会

お昼は、高菜ご飯、みそ汁、タレかつ、千切りキャベツ、かぶのグリル、紫芋のサラダ、梨、

おやつは、抹茶とあずきのパウンドケーキ、牛乳です。

15日(土) 運動会

21日(金) 芋ほり遠足

お弁当は、さけおにぎり、バーベキューチキン、かぼちゃのオープン焼き、小松菜のおかか和え、バナナです。

27日(木) 魚の食育

給食で使う魚を届けてくれる地元の魚屋さんに、あじの三枚おろしを披露してもらいます。(きりん・くま・らいおん組)

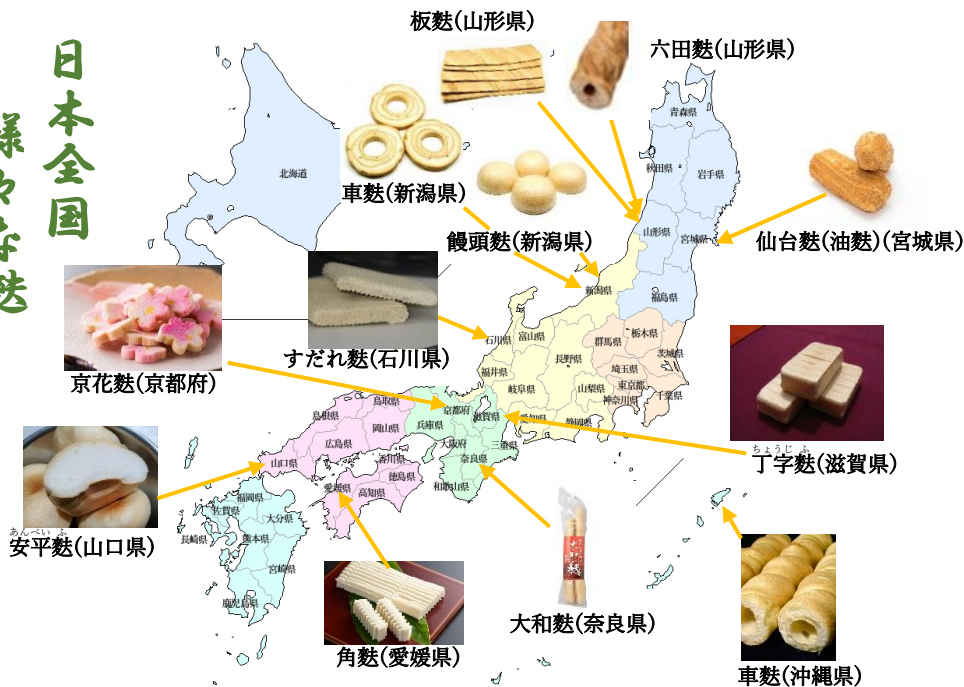


お願ひします

食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えています。

欠席の場合は朝9時までにご連絡をお願いいたします。

日本全国 様々な麩



麩は小麦粉を原料にして作られる日本に馴染み深い食品です。小麦粉のグルテンにもち粉を加え、蒸したり茹でたりしたものが『生麩』、小麦粉を加えて焼いたものが『焼麩』です。さらに焼麩には、棒に巻いて焼いた車麩、板に塗りつけて焼いた板麩、直径1cmほどの球状の玉麩、花の形をした花麩などがあります。玉麩(毬麩)や花麩は色鮮やかなものが多く、祭事の汁物によく使われます。麩は柔らかく口当たりも良いので、離乳食期から高齢期まで幅広く活用できます。また、乾物なので賞味期限も長く設定されており、保存食としてもおすすめです。地域によって大きさや形が異なり、食感も様々です。流通が発達した今日では、スーパーでの取り扱いも増えているので、好みの麩を見つけてみてはいかがでしょうか☆

10月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	B1	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	512	19.7	14.0	213	2.5	237	0.29	0.36	24	1.4
1日の給与栄養量	1320	49.5	36.8	575	5.5	460	0.73	0.83	53	3.5
3歳未満児	501	19.0	14.0	249	2.4	215	0.27	0.38	21	1.3
1日の給与栄養量	1042	39.0	29.0	474	4.8	406	0.56	0.64	44	2.6

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。(E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質)