



給食だより



2024年10月号
川口西こども園・調理室

日の暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。この時期は、活動量、食欲が増えます。食べ物がおいしく感じられるこの時期に、いろいろな秋の味覚を口にしましょう。



収穫の秋、味覚の秋到来です！！野菜はそれぞれの「旬」に栄養価が最も高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。その中にでも、さつまいもやれんこん、きのこには、食物繊維も豊富に含まれています。

食物繊維とは？

食物繊維には、「水溶性」と「不溶性」の2種類があります。

便のかさを増やして便通しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整える大切な働きをします。

水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。

(りんごなどの果物類、こんにゃくやわかめなどの海藻類)

不溶性食物繊維

腸を刺激し、便通と有害物質の排出を促します。

(ごぼう・かぼちゃなどの野菜類、さつまいもなどの芋類、豆類、穀類)

お菓子やファーストフードなど子どもが好む食品ばかり取ると、便秘を誘発する上、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維の豊富な野菜や果物、芋類、豆類、きのこ類、など毎日食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう！

今月の給食から

白身魚のきのこソースかけ



材料(4人分)

- 白身魚(切り身) 4切れ
- 薄力粉 20g(大2強)
- 食油 8g(大1/2)
- しめじ 32g
- えのきたけ 32g
- 生しいたけ 32g
- バター 8g(大1/2)
- しょうゆ 8g(大1/2)

作り方

- 白身魚に薄力粉をまぶして、200℃のオーブンで15~20分焼く。
- 鍋にバターを溶かし、きのこを炒め、しょうゆで味付けをする。
- ①に②をかける。



10月のおやつ予定表



おやつには牛乳がつきます。

日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)	日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)
1	火	コーンのカップケーキ	炊き寄せおこわ	16	水	クラッカー ジャムサンド	マーブルケーキ
2	水	きな粉ラスク	ヨーグルトムース	17	木	シュガートースト	スイートポテト
3	木	フルーツ カナッペ	ちんすこう	18	金	あられ麩	もちもちチヂミ
4	金	シュガーパイ	大学いも	19	土	白い風船	源氏パイ
5	土	ビスコ	サラダせん	20	日		
6	日			21	月	マカロニきな粉	洋風おこし
7	月	チーズカナッペ	ウインナーパイ	22	火	ぱりんこ	りんごゼリー
8	火	セサミトースト	豆乳くずもち	23	水	たべっ子どうぶつ	フルーツポンチ
9	水	ミニサラダ	フルーツ寒天	24	木	みたらしポテト	小松菜の 蒸しパン
10	木	黒蒸しパン	レモンラスク	25	金	ラスク	サッポロポテト
11	金	バイクドポテト	もちもちパン	26	土	アンパンマン ソフトせん	
12	土	きなこもちせん	源氏パイ	27	日		
13	日			28	月	お麩のラスク	豆腐ドーナツ
14	月			29	火	じゃがいもの バター焼き	レアヨーグルト ケーキ
15	火	みかんの ヨーグルト和え	利休饅頭	30	水	ジャムサンド	しょうゆ焼きそば
				31	木	オレンジ蒸しパン	シュガーパイ

今月のおやつから

スイートポテト

材料(4人分)

- バター 10g(大1弱)
- 生クリーム 3.2g(小1弱)
- 牛乳 16g(大1)
- 砂糖 20g(大2)
- 卵 12g
- 卵黄 2g
- さつまいも 200g

- さつまいもは皮をむき、茹で、熱いうちにマッシャーでよくつぶす。
- ①にバターを加えて混ぜ、溶けたら砂糖を入れ、生クリーム・牛乳を加えて混ぜる。
- ②に溶き卵を加えて、さらによく混ぜる。
- ③に火をかけながら練り、耳たぶくらいの柔らかさにする。
- ④を形に整え、塗り用の卵黄を溶いて上に塗り、200℃のオーブンで15分くらい焼く。

※献立表を配信しています。ホーム画面→右下「その他」→献立表よりご覧いただけます。
毎日の給食の写真も載せるのでみてくださいね！！都合により、献立変更をすることがあります。