

10月予定献立表

下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食 おやつ	今月の1日予定平均 栄養摂取量 エネルギー：404kcal たんぱく質：17.4g 脂 肪：17.4g		9月16日 十五夜にお供えするお団子をぞうくみさんに丸めてもらいました。 団子の数、諸説ありますが 1月の神様・2月の神様…と、12カ月分の神様の数として12個丸める予定でしたが、ぞうくみさんは13人いるのであと1個はお月様分として13個丸めてもらいました。 みんな真剣な表情で上手に まんまるに丸めてくれました。		1 - かじきの醤油マヨネーズ - 干草和え - 春雨スープ - グレープフルーツ	2 - 挽肉そぼろ - 炒り卵 - 青菜のお浸し - バナナ
以上児 副食 おやつ	4 - ポパイオムレツ - コーンサラダ - 肉団子スープ - キウイフルーツ	5 - 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	6 - 煮魚 - 切干大根の和風サラダ - もやしの味噌汁 - なし	7 - 豚肉の野菜巻き - 青菜のソテー - 卵スープ - ぶどう	8 - マカロニグラタン - 大徳寺和え - わかめのみそ汁 - ミニトマト	9 - じゃが芋のそぼろ煮 - ごまもやし - 豆腐のみそ汁 - オレンジ
以上児 副食 おやつ	11 - いり豆腐 - シーフードサラダ - 南瓜のみそ汁 - りんご	12 - 中華ローストチキン - 三色サラダ - はんぺんスープ - ミニトマト	13 - ちくわ二色揚げ - ワカメの酢みそ和え - 吉野汁 - かき	14 遠足	15 - ひじき卵 - オーロラサラダ - キャベツのみそ汁 - キウイフルーツ	16 - 焼きうどん - さつま芋甘煮 - わかめスープ - バナナ
以上児 副食 おやつ	18 - 筑前煮 - 小松菜のピーナツ和え - 凍り豆腐のみそ汁 - グレープフルーツ	19 - 魚のタ焼けソース - 若布の煮物 - いものこ汁 - ぶどう	20 - 豆腐のドライカレー - キャベツの甘酢和え - 五目ラーメン - なし	21 - 鶏真薯 - きんぴらごぼう - にらたま汁 - りんご	22 - あぶたま - ダイコンサラダ - じゃが芋のみそ汁 - かき	23 - はんぺんのチーズ焼き - もやしの炒め物 - 青菜のみそ汁 - オレンジ
以上児 副食 おやつ	25 - 鶏肉のソテー - キャベツのごま豆腐和え - ラーメンかきたま汁 - グレープフルーツ	26 - にらとじゃこのオムレツ - 豚肉とピーマンの炒め - ほうれん草のみそ汁 - りんご	27 - 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	28 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	29 - 豚肉のみそ炒め - 中華風サラダ - きのこのスープ - なし	30 - 変わり納豆 - 南瓜甘煮 - なすのみそ汁 - バナナ
以上児 副食 おやつ	4 - ポパイオムレツ - コーンサラダ - 肉団子スープ - キウイフルーツ	5 - 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	6 - 煮魚 - 切干大根の和風サラダ - もやしの味噌汁 - なし	7 - 豚肉の野菜巻き - 青菜のソテー - 卵スープ - ぶどう	8 - マカロニグラタン - 大徳寺和え - わかめのみそ汁 - ミニトマト	9 - じゃが芋のそぼろ煮 - ごまもやし - 豆腐のみそ汁 - オレンジ
以上児 副食 おやつ	11 - いり豆腐 - シーフードサラダ - 南瓜のみそ汁 - りんご	12 - 中華ローストチキン - 三色サラダ - はんぺんスープ - ミニトマト	13 - ちくわ二色揚げ - ワカメの酢みそ和え - 吉野汁 - かき	14 遠足	15 - ひじき卵 - オーロラサラダ - キャベツのみそ汁 - キウイフルーツ	16 - 焼きうどん - さつま芋甘煮 - わかめスープ - バナナ
以上児 副食 おやつ	18 - 筑前煮 - 小松菜のピーナツ和え - 凍り豆腐のみそ汁 - グレープフルーツ	19 - 魚のタ焼けソース - 若布の煮物 - いものこ汁 - ぶどう	20 - 豆腐のドライカレー - キャベツの甘酢和え - 五目ラーメン - なし	21 - 鶏真薯 - きんぴらごぼう - にらたま汁 - りんご	22 - あぶたま - ダイコンサラダ - じゃが芋のみそ汁 - かき	23 - はんぺんのチーズ焼き - もやしの炒め物 - 青菜のみそ汁 - オレンジ
以上児 副食 おやつ	25 - 鶏肉のソテー - キャベツのごま豆腐和え - ラーメンかきたま汁 - グレープフルーツ	26 - にらとじゃこのオムレツ - 豚肉とピーマンの炒め - ほうれん草のみそ汁 - りんご	27 - 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	28 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	29 - 豚肉のみそ炒め - 中華風サラダ - きのこのスープ - なし	30 - 変わり納豆 - 南瓜甘煮 - なすのみそ汁 - バナナ
以上児 副食 おやつ	4 - ポパイオムレツ - コーンサラダ - 肉団子スープ - キウイフルーツ	5 - 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	6 - 煮魚 - 切干大根の和風サラダ - もやしの味噌汁 - なし	7 - 豚肉の野菜巻き - 青菜のソテー - 卵スープ - ぶどう	8 - マカロニグラタン - 大徳寺和え - わかめのみそ汁 - ミニトマト	9 - じゃが芋のそぼろ煮 - ごまもやし - 豆腐のみそ汁 - オレンジ
以上児 副食 おやつ	11 - いり豆腐 - シーフードサラダ - 南瓜のみそ汁 - りんご	12 - 中華ローストチキン - 三色サラダ - はんぺんスープ - ミニトマト	13 - ちくわ二色揚げ - ワカメの酢みそ和え - 吉野汁 - かき	14 遠足	15 - ひじき卵 - オーロラサラダ - キャベツのみそ汁 - キウイフルーツ	16 - 焼きうどん - さつま芋甘煮 - わかめスープ - バナナ
以上児 副食 おやつ	18 - 筑前煮 - 小松菜のピーナツ和え - 凍り豆腐のみそ汁 - グレープフルーツ	19 - 魚のタ焼けソース - 若布の煮物 - いものこ汁 - ぶどう	20 - 豆腐のドライカレー - キャベツの甘酢和え - 五目ラーメン - なし	21 - 鶏真薯 - きんぴらごぼう - にらたま汁 - りんご	22 - あぶたま - ダイコンサラダ - じゃが芋のみそ汁 - かき	23 - はんぺんのチーズ焼き - もやしの炒め物 - 青菜のみそ汁 - オレンジ
以上児 副食 おやつ	25 - 鶏肉のソテー - キャベツのごま豆腐和え - ラーメンかきたま汁 - グレープフルーツ	26 - にらとじゃこのオムレツ - 豚肉とピーマンの炒め - ほうれん草のみそ汁 - りんご	27 - 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	28 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	29 - 豚肉のみそ炒め - 中華風サラダ - きのこのスープ - なし	30 - 変わり納豆 - 南瓜甘煮 - なすのみそ汁 - バナナ
以上児 副食 おやつ	4 - ポパイオムレツ - コーンサラダ - 肉団子スープ - キウイフルーツ	5 - 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	6 - 煮魚 - 切干大根の和風サラダ - もやしの味噌汁 - なし	7 - 豚肉の野菜巻き - 青菜のソテー - 卵スープ - ぶどう	8 - マカロニグラタン - 大徳寺和え - わかめのみそ汁 - ミニトマト	9 - じゃが芋のそぼろ煮 - ごまもやし - 豆腐のみそ汁 - オレンジ
以上児 副食 おやつ	11 - いり豆腐 - シーフードサラダ - 南瓜のみそ汁 - りんご	12 - 中華ローストチキン - 三色サラダ - はんぺんスープ - ミニトマト	13 - ちくわ二色揚げ - ワカメの酢みそ和え - 吉野汁 - かき	14 遠足	15 - ひじき卵 - オーロラサラダ - キャベツのみそ汁 - キウイフルーツ	16 - 焼きうどん - さつま芋甘煮 - わかめスープ - バナナ
以上児 副食 おやつ	18 - 筑前煮 - 小松菜のピーナツ和え - 凍り豆腐のみそ汁 - グレープフルーツ	19 - 魚のタ焼けソース - 若布の煮物 - いものこ汁 - ぶどう	20 - 豆腐のドライカレー - キャベツの甘酢和え - 五目ラーメン - なし	21 - 鶏真薯 - きんぴらごぼう - にらたま汁 - りんご	22 - あぶたま - ダイコンサラダ - じゃが芋のみそ汁 - かき	23 - はんぺんのチーズ焼き - もやしの炒め物 - 青菜のみそ汁 - オレンジ
以上児 副食 おやつ	25 - 鶏肉のソテー - キャベツのごま豆腐和え - ラーメンかきたま汁 - グレープフルーツ	26 - にらとじゃこのオムレツ - 豚肉とピーマンの炒め - ほうれん草のみそ汁 - りんご	27 - 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	28 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	29 - 豚肉のみそ炒め - 中華風サラダ - きのこのスープ - なし	30 - 変わり納豆 - 南瓜甘煮 - なすのみそ汁 - バナナ

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。

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
- 片目で見える
- 顔を傾けて見る
- まぶしが
- 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

★ 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。