

10月予定献立表

下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	今月の1日予定平均 栄養摂取量 エネルギー：507kcal たんぱく質：18.7g 脂 肪：16.8g		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 ごはん ・ 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 ごはん ・ 挽肉そぼろ ・ 炒り卵 ・ 青菜のお浸し ・ バナナ
おやつ					・ お好み焼き ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	4 ごはん ・ 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 卵ごはん ・ 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	6 ごはん ・ 煮魚 ・ 切干大根の和風サラダ ・ もやしの味噌汁 ・ なし	7 ごはん ・ 豚肉の野菜巻き ・ 青菜のソテー ・ 卵スープ ・ ぶどう	8 ごはん ・ 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 ごはん ・ じゃが芋のそぼろ煮 ・ ごまもやし ・ 豆腐のみそ汁 ・ オレンジ
おやつ	・ 蒸しパン ・ 牛乳	・ ゼリームース ・ せんべい	・ ジャムサンド ・ 牛乳	・ スイートポテト ・ 牛乳	・ 五平もち ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	11 ごはん ・ いり豆腐 ・ シーフードサラダ ・ 南瓜のみそ汁 ・ りんご	12 ごはん ・ 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 ごはん ・ 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 ごはん ・ 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 ごはん ・ 焼きうどん ・ さつま芋甘煮 ・ わかめスープ ・ バナナ
おやつ	・ さつま芋チーズケーキ ・ 牛乳	・ 豆乳プリン ・ せんべい	・ 白玉団子黒蜜かけ ・ 牛乳	・ ハムサンド ・ 牛乳	・ ごまポッキー ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	18 ごはん ・ 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 ごはん ・ 魚のタ焼けソース ・ 若布の煮物 ・ いものこ汁 ・ ぶどう	20 ごはん ・ 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 ごはん ・ 鶏真薯 ・ きんぴらごぼう ・ にらたま汁 ・ りんご	22 しめじごはん ・ あぶたま ・ ダイコンサラダ ・ じゃが芋のみそ汁 ・ かき	23 ごはん ・ 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
おやつ	・ いが栗坊や ・ 牛乳	・ フルーツカスタード ・ 麦茶	・ くるみゆべし ・ 牛乳	・ バナナケーキ ・ 牛乳	・ ホットドック ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	25 ごはん ・ 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 ごはん ・ 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 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	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 ごはん ・ 豚肉のみそ炒め ・ 中華風サラダ ・ きこのスープ ・ なし 	30 ごはん ・ 変わり納豆 ・ 南瓜甘煮 ・ なすのみそ汁 ・ バナナ
おやつ	・ 杏仁豆腐 ・ せんべい	・ ポンデドーナツ ・ 牛乳	・ パンプキンパイ ・ 牛乳	・ ケーキ ・ 牛乳	・ 南瓜のクッキー ・ 牛乳	

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
- 片目で見ると
- 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。