



# 食事だより



2023年 なかよしすみれ保育園

暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。いよいよ実りの秋がやってきます。10月の献立でも「運動会がんばってねおやつ」や「ハロウィンライス」など行事に合わせた献立に旬の食材をたくさん使用しています。楽しみにしていて下さいね。

## 三色栄養～バランスよく食べよう～

「三色栄養」とは食材を身体への作用ごとに、赤…からだを作るもの（肉や魚など）、黄…エネルギーになるもの（米やパン、麺など）、緑…からだの調子を整えるもの（野菜、くだものなど）の三色に分類したものです。一回の食事でそれぞれ二種類以上の食品を取り入れるとバランスの良い食事になるとされています。栄養のバランスがとれた食事は免疫力を上げ、日々元気に過ごす事に繋がります。ご家庭でも「今日のごはんはどれが赤グループかな？」など、クイズ形式にして楽しんでみてはいかがでしょうか。

### 旬の食材 秋鮭

秋鮭は海を2年～8年回遊し、9月から12月になると生まれた場所に戻ってきます。秋鮭は脂が少なく身が柔らかいので「鮭のホイル焼き」や「鮭のムニエル」などバター等を使用した料理に最適です。こどもたちも大好きな食材です。



### 10月の郷土料理

4日・18日 しば漬けおにぎり（京都府）

しば漬けはなすやきゅうり、みょうがなどをしその葉とともに塩漬けした漬物で、しそのあざやかな紫色と酸味が特徴です

12日・26日 タイピーエン（熊本県）

春雨をメインに、炒めた野菜や豚肉、たけのこ、しいたけなどを入れた具沢山の春雨スープです



なかよしすみれ保育園 10月

	月	火	水	木	金	土
屋食	2 ごはん さわらのレモン風焼き 切り干し大根 きゅうりのゆかり和え みつばのすまし汁	3 みそラーメン ごぼうサラダ	4 食パン 秋野菜のオープン焼き にんじんグラッセ ほうれんそうのスープ	5 ごはん 鶏のみそマヨ焼き 春雨サラダ 白菜のすまし汁	6 ハヤシライス コールスローサラダ	7 肉味噌ませごはん さつまい
	おやつ 牛乳 鬼まんじゅう（愛知県）	牛乳 くだもの・おかし	お茶 しば漬けおにぎり（京都府）	牛乳 ベーコンポテトパン	牛乳 ココアプリン	お茶 おかし
屋食	9 スポーツの日 	10 カレーうどん さつまいものサラダ 	11 運動会通し予行 コッパン コーンクリームシチュー 甘すっぱサラダ	12 ごはん 照り焼きチキン ポテトサラダ タイピーエン（熊本県）	13 ごはん 豚のしょうが焼き わかめと大根のサラダ おふのおみそ汁	14 木の葉丼風 具沢山みそ汁
	おやつ 	お茶 ヨーグルト・おかし	お茶 ツナマヨおにぎり	牛乳 ハムコーンパン	牛乳 ピザトースト	お茶 おかし
屋食	16 みそラーメン ごぼうサラダ	17 運動会最終予行 鶏の甘酢丼 豚汁	18 食パン 秋野菜のオープン焼き にんじんグラッセ ほうれんそうのスープ	19 4歳ふりかけクッキング ごはん 鶏のみそマヨ焼き 春雨サラダ 白菜のすまし汁	20 ハヤシライス コールスローサラダ	21 運動会 
	おやつ 牛乳 ジャムバターサンド	牛乳 くだもの・おかし	お茶 しば漬けおにぎり（京都府）	牛乳 ベーコンポテトパン	牛乳 運動会がんばってねおやつ	
屋食	23 カレーうどん さつまいものサラダ	24 ごはん 鮭のゆず醤油焼き きんぴらごぼう ほうれん草のおひたし ちくわのお味噌汁	25 誕生日会 ハロウィンライス 和風チキンカツ スパゲティサラダ くだもの トマトスープ	26 ごはん 照り焼きチキン ポテトサラダ タイピーエン（熊本県）	27 ごはん 豚のしょうが焼き わかめと大根のサラダ おふのおみそ汁	28 木の葉丼風 具沢山みそ汁
	おやつ 牛乳 おからナゲット	お茶 ヨーグルト・おかし	牛乳 ハロウィンおやつ	牛乳 ハムコーンパン	牛乳 ピザトースト	お茶 おかし
屋食	30 ミートソーススパゲティ コーンスープ	31 ごはん さわらのレモン風焼き 切り干し大根 きゅうりのゆかり和え みつばのすまし汁				
	おやつ 牛乳 そぼろおにぎり	牛乳 くだもの・おかし				