



〈年間給食目標〉おいしく楽しい給食 〈10月の給食目標〉好きな物・食べたい物を増やそう

10月のおたよりのテーマ

感染症予防

毎月19日は食育・共食の日



お米がおいしい季節になりました！

今年も新米が美味しい季節になりました。お米がとれるこの時期に、お子さんと一緒にお米について話をすることで、よりいっそう大切にお米を食べてくれるようになるかもしれませんね。

また、園では、地元のお米屋さんから購入したお米を給食で提供しています。今年も、地元の農家さんやお米屋さんの協力で美味しい新米を給食で食べることが出来ます。おいしい新米が出回るこの季節は、さらに給食がおいしく感じられますね。

感染症に注意しましょう

空気が乾燥するこの季節はいろいろな感染症が流行しやすい時期です。健康な生活を送るためには、栄養、休養、運動が大切です。食事は1日3回しっかりととり、主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスが整います。また、夜は早めに寝て十分な睡眠時間を確保しましょう。

『正しい手洗いの方法』

手洗いは、手についたウイルスを洗い流す効果があり、感染予防の基本かつ最重要ポイントです。外出後、食事の前、トイレの後にはしっかりと手洗いをしましょう。



〈感染症になってしまったら〉

早めに医療機関を受診しましょう。インフルエンザや感染性胃腸炎にかかった場合、重症化や、感染拡大を防ぐために、おうちで十分に体を休めることが大切です。

★ レシピコーナー ～10月～

まぐろと大豆のケチャップ和え（幼児4人分）

〈材料〉
まぐろ 140g
塩 少々
こしょう 少々
片栗粉 20g
大豆水煮 80g
油 適量

〈作り方〉
① まぐろは一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
② まぐろに片栗粉をまぶして油で揚げる。
③ 大豆も油で揚げる。
④ Aを混ぜ、火にかけて軽く沸騰させ、②、③を和える。

（A）
ケチャップ 大さじ2
ソース 小さじ2
砂糖 小さじ2
水 小さじ1

〈1人分の栄養価〉
エネルギー126kcal たんぱく質 10.7g
脂質 4.8g 食塩 0.5g



ケチャップ味で子ども達に人気の魚メニューです



みそポテト（幼児4人分）

〈材料〉
じゃがいも 3個
片栗粉 大さじ1
油 適量
みそ 小さじ1
みりん 小さじ1
水 小さじ1

〈作り方〉
①じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
②①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
③みそ、みりん、水を合わせて鍋で加熱する。
④③と②を合わせる。

〈1人分の栄養価〉
エネルギー72kcal たんぱく質 0.7g
脂質 3.1g 食塩 0.2g



おかずにもおやつにもなるメニューです！
園では午後の手作りおやつとして提供しています。