

令和2年 10月

給食予定献立表

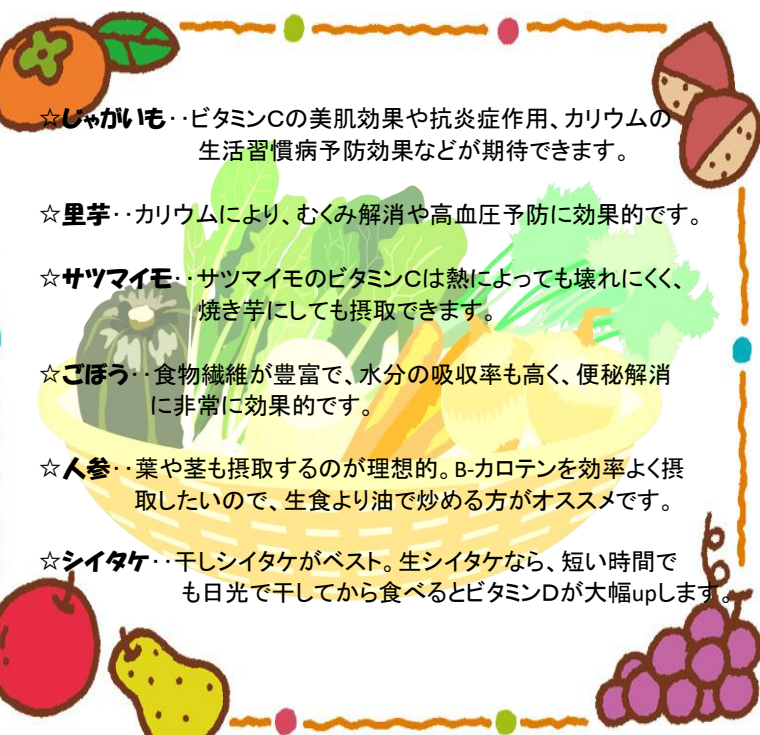
大野保育園

Table with columns: 日曜 (Day of the Week), 3歳未満児 (3-year-olds and under), 昼食 (Lunch), 3時のおやつ (3 PM snack), 行事 (Events). Rows include dates from 1st to 31st with specific menu items like 'りんご', 'ポーク', 'カレー', etc.

10月の給食目標

旬の野菜に親しもう

1番味がよく、栄養価も高いうえに、価格がやすいのは今が旬の野菜・果物たち。キノコ類やいも類を中心とした秋野菜は、夏の間に奪われた体力を回復し、冬に向けてエネルギーを蓄える効果があります。



- ☆じゃがいも... ビタミンCの美肌効果や抗炎症作用、カリウムの生活習慣病予防効果などが期待できます。
☆里芋... カリウムにより、むくみ解消や高血圧予防に効果的です。
☆サツマイモ... サツマイモのビタミンCは熱によっても壊れにくく、焼き芋にしても摂取できます。
☆ごぼう... 食物繊維が豊富で、水分の吸収率も高く、便秘解消に非常に効果的です。
☆人参... 葉や茎も摂取するのが理想的。B-カロテンを効率よく摂取したいので、生食より油で炒める方がオススメです。
☆シイタケ... 干しシイタケがベスト。生シイタケなら、短い時間でも日光で干してから食べるとビタミンDが大幅upします。

Event icons and dates: 14日(水) 新米おにぎり・絵本からのクッキング, 23日(金) 誕生会, 30日(金) 秋の遠足・お弁当の日. Includes instructions for each event.

材料: レタス, きゅうり, 人参, シーチキン, ポテトチップス, 塩コショウ, レモン汁. 作り方: ①人参は千切り、レタス・きゅうりは食べやすい大きさに切る。②ボールに野菜とシーチキン、塩コショウとレモン汁を加え混ぜ合わせ、最後にポテトチップスをくだけき入れ、完成!

14日(水)の絵本からのクッキングは、「うどん」を作りたいと思います♡ どんな「うどん」が出来るか、楽しみです♡