



のきゅうしょくこんだて



令和6年 10月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
	1 鯖の味噌煮 切干煮 けんちん汁 バナナ	2 おでん 蓮根サラダ 果物(みかん) 牛乳・ふかし芋	3 和風スパゲティー パンパンジーサラ ダ ふりかけ(ゴマ) わかめおにぎり	4 魚ロック パンサンスー 豚汁 牛乳・ラスク	5 肉じゃが 味噌汁(切干大根) カステラ
7 すきやき 味噌マヨ和え 果物(りんご) 牛乳・野菜クラッカー	8 鮭のムニエル ポテトサラダ ジュリエンスープ オレンジ寒天	9 五目豆 味噌汁(わかめ) 果物(みかん) 牛乳・大学芋	10 ちゃんぽん 胡麻酢和え 豚そぼろ ツナとこんぶのおにぎり	11 魚の胡麻味噌焼き ひじきの酢の物 すまし汁(豆腐) 牛乳・揚げパン	12 ハヤシライス ゴマサラダ ビスケット
14<スポーツの日> 	15 鱈フライ ポパイサラダ ニラ玉スープ 牛乳・あべかわマカロニ	16 麻婆豆腐 中華サラダ 果物(りんご) 牛乳・コーンフレーク	17 肉わかめうどん 大根サラダ 佃煮(ちりめん) さつま芋おにぎり	18 筑前煮 つみれ汁 ゴマ納豆 牛乳・バナナ	19 ポトフ 人参サラダ クラッカー
21 ハンバーグ スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳・アップルパイ	22 団子汁 和風サラダ 納豆(ちりめん) 水ようかん	23 五目厚焼き卵 マセドアンサラダ ミネストローネ 牛乳・バナナ	24 味噌ラーメン カミカミサラダ ふりかけ(青のり) 鮭おにぎり	25 鯖の塩焼き ひじきサラダ 具たくさん味噌汁 牛乳・ジャムサンド	26<秋の遠足> 
28 八宝菜 ごぼうサラダ 果物(みかん) ぜんざい	29 みぞれ煮 蓮根さんぴら さつま汁 牛乳・スイートポテト	30 チキンビーンズ 海藻サラダ ふりかけ(鰹節) 牛乳・バナナ	31 オムレツ 南瓜サラダ クリームシチュー ハロウィンカップケーキ	※材料購入の都、献立を変更する可能性 があります。予めご了承ください。	



発酵食品、 みそ

健康によいと話題の発酵食品。みそもその一つで、ダイズとこうじ、塩を発酵させたものです。元々、たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルなど、栄養豊富なダイズ。それが発酵することで、**栄養価がアップし、消化・吸収しやすくなっています。**みそにはさらに、他の食品の消化吸收を助け、腸内にたまったものを体外に出す効果もあります。

発酵食品とは、微生物の働きによって、風味や栄養価が高まった食べ物のこと。漬け物や納豆、チーズも発酵食品です。



味噌づくりは、これからの時季に最適です！
新米が出回り、古米を使って味噌に使うという先人の知恵です😊

**10月10日は
目の愛護デー**

目の健康を守る栄養素代表、
ビタミンAを紹介します。

ビタミンAの働き

- 目や皮膚の粘膜を健康に保つ
- 抵抗力をつける
- 暗い所で視力を保つ

ビタミンAの多い食品

レバー ウナギ
緑黄色野菜
など

ビタミンAが不足すると...

- かぜをひきやすい
- 肌の乾燥、目が乾く
- 暗い所で見えにくくなる

ビタミンAの効率的なとり方

油と一緒にとると、体に吸収しやすくなる。油で炒めたり、揚げたりする料理がおすすめ。

ビタミンAは、脂溶性のビタミンです。加熱による損失も少ないので、油と一緒に食べる料理を意識してみると効率よく摂取することができます。油の入ったドレッシングをかけたり、炒めものがおすすめです♪

