

10月

食育だより

令和4年10月1日発行 豊川こども園

お月見オバケーキ



「おつきみおぼけ」の絵本をイメージして作りました



園で収穫できた南瓜を使って、南瓜チーズケーキタルトを作りました。チーズの好き嫌いが分かれたのですが、「かわい〜」の一言で大満足です♡



夏は猛暑日が続き蒸し暑く、夜は寝苦しい日もありましたが、少しずつ日が暮れるのが早くなり朝夕は涼しくなってきました。

10月はスポーツの秋ですね。たくさん体を動かし、秋の美味しい食べものをたくさん味わいたいものですね。また、季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食きちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。



うさぎまんじゅう

9月10日 お月見
中秋の名月に収穫の喜びを人々と分かちあうものとされています。



園ではうさぎまんじゅうを作りました。求肥の中にさつまいもとあんこを丸め包みました。おかわりをたくさんしてくれました♡

プチャメリカドッグ



作り方

- ① 肉ソーセージをコロコロに切っておく
- ② ホットケーキミックス、卵、牛乳を入れて①を入れる
- ③ 最後に油を入れよく混ぜる
- ④ カップに流し入れてオーブン180°C15分で完成

お好みでケチャップでお召上がり下さい！
おいしいですよ^^☆

- 材料（4人分）
- ・魚肉ソーセージ 30g
 - ・卵 1/2個
 - ・牛乳 400g
 - ・ホットケーキミックス 80g
 - ・油 5g

赤・黄・緑に分けてバランスの良い食事を

三食食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

- ★赤色群・・・たんぱく質（体を作る）
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ★黄色群・・・糖質、脂質（エネルギーの源になる）
⇒米、芋類、パン類、油など
- ★緑色群・・・ミネラル、ビタミン（体の調子を整える）
⇒野菜、果物、きのこ類など

秋のお彼岸 おはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のこと。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったと言われています。

また、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じ物ですが、おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられています。



お彼岸入り 9月20日
中日 9月23日
お彼岸明け 9月26日

10月のこんだて

月	火	水	木	金	土
	<秋の旬の野菜> しいたけ、にんじん、ごぼう、さつまいも、さといも				① クリームスパゲティ
③ チキンカレー ゆで卵 福神漬	④ 牛肉のオイスターソース 焼き南瓜 果物	⑤ 筑前煮 小魚ふりかけ 枝豆	⑥ 魚のマヨ味噌焼き ひじきの炒め煮 レタス	⑦ 運動会 きのこスープ 竹輪とこんにゃくの炒め煮	⑧ 親子うどん 棒チーズ
りんごジャムサンド	マカロニ黄粉	豆乳ホットケーキ	☆スイートパンプキン	野菜ジュースゼリー・お菓子	お菓子
⑩ 体育の日	⑪ お弁当の日 	⑫ クリームシチュー ソーセージソテー 果物	⑬ 魚のオレンジ煮 干し大根の炒め煮 レタス	⑭ 擬製豆腐 キャベツのごま和え ミニトマト	⑮ 和風スパゲティ 果物
	海苔じゃこトースト	マドレーヌ	果物	チーズまんじゅう	お菓子
⑯ シーフードカレー 豆腐サラダ 南瓜ドーナツ	⑰ 魚のマヨ味噌焼き マカロニサラダ レタス	⑱ 南瓜のそぼろあんかけ レパールの唐揚げ 枝豆	⑳ タンドリーチキン もやしサラダ トマト	㉑ 魚の味噌煮 マカロニサラダ レタス	㉒ ちゃんぽん ミニゼリー
㉔ かきたま汁 レパールのソース煮 果物 パン	☆おかかチーズおにぎり	☆人参ブリッツ	焼きそば	チーズケーキトースト	お菓子
	㉕ 魚のフリッター 五色和え レタス	㉖ 凍り豆腐のオランダ煮 シュウマイ 果物	㉗ 魚のしぐれ煮 野菜の白和え ミニトマト	㉘ 豚肉の生姜焼き 野菜炒め 果物	㉙ 焼きうどん 棒チーズ
⑳ ハッシュドビーフ じゃこサラダ チョコ風味ホットケーキ	りんごヨーグルト蒸しパン	みたらし団子	じゃが丸くん	プリン・お菓子	お菓子

※行事等により、献立を多少変更することがあります。

☆は新メニューです。