



# 10月給食だより



令和3年9月30日  
認定こども園  
聖ヶ丘保育園

園庭の木々の葉も色づき、朝も夜も冷たい風が吹いている今日この頃。虫たちの歌声も鳴り響き、秋の深まりを感じるようになりました。食欲の秋、運動の秋の到来です。活動量や食欲も増え、子どもたちが心身ともに成長する時期です。食べ物がおいしく感じられるこの季節は偏食をなくすチャンスです。

今月も秋の食材をふんだんに使用した給食・おやつとしました。



## 健康の味方 “食物繊維”

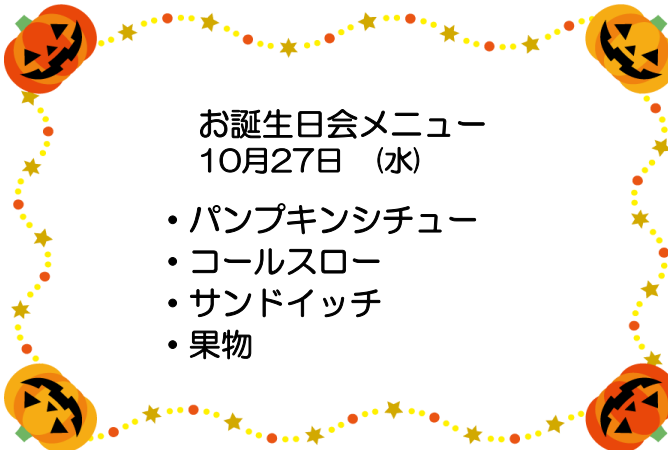
不足すると・・・

- ・便秘になりやすい
- ・動脈硬化になりやすい
- ・高血圧・糖尿病・高脂血症になりやすい



食物繊維は生活習慣病の予防に役立つことから「第6の栄養素」と呼ばれるほど重要視されています。血糖の上昇を抑えたり、体内の不要なものや有害なものを吸着して体外に排出したり、腸の運動を促進してスムーズな排便を促す、満腹感を得やすい、腸内の善玉菌を増やし腸内環境をよくするなど、体に与える影響がたくさんあります。野菜やきのこ・果物・海藻に多く含まれています。秋の味覚は食物繊維の多い食材がたくさんあるので積極的に料理に取り入れましょう。

離乳食		
月	野菜粥 りんごの甘煮	あんかけ丼 スープ
火	煮魚 野菜の煮物 おかゆ	豆腐のおやき 煮びたし おかゆ
水	豆腐と野菜のうま煮 おかか和え風 おかゆ	ツナシチュー さつまいもの甘煮 おかゆ
木	野菜のおやき かぼちゃのスープ おかゆ	野菜のうま煮 すまし汁 おかゆ
金	さつまいもシチュー 野菜の炒め煮 おかゆ	煮魚 野菜の和風煮 おかゆ



お誕生日会メニュー  
10月27日 (水)

- ・パンプキンシチュー
- ・コールスロー
- ・サンドイッチ
- ・果物

☆食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食又は除去食を提供します。

### 《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	
						A (μgRE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)		
乳児	基準量	472	19.1	13.3	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	466	17.0	13.5	204	1.9	126	0.27	0.40	19	1.7
幼児	基準量	574	23.0	15.9	259	2.5	213	0.31	0.36	22	1.8未満
	給与量	575	19.7	18.6	167	2.3	169	0.34	0.4	25	2.1

