



10月給食だより



令和4年9月30日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

ここちよい風が吹きぬけ、園の周りの木々も衣替えをはじめた今日この頃。「スポーツの秋」、「読書の秋」、「芸術の秋」など、いろいろな秋がありますが、「実りの秋」ともいわれ、この季節にはおいしい食べ物がたくさんあります。給食やお家で秋の味覚を探してみましょう。

気温の高い夏は体温を維持するために多くのエネルギーが必要になります。そのため、冬にむけて体にエネルギーを貯えておけるように、秋に食欲が増すのです。



【10月10日は目の愛護デー】

食べ物に含まれる栄養成分には、目によい働きをするものがあります。「目のビタミン」として知られているビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、植物の色素アントシアニンや魚介類に多い赤い色素アスタキサンチンも目の疲れに有効だといわれています。

- ビタミンA・・・人参、南瓜、卵、鶏肉、豚肉などは乾燥を防ぎ、目の働きをよくします
- ビタミンB・・・豚肉、麦、目の神経の働きを正しくします
- ビタミンC・・・小松菜、人参、さつまいも、柿などの果物は目の毛細血管を強くします

しかし、目の健康に一番大切なことは、目によいとされる食べ物ばかりを食べることではなく、毎日バランスのとれた食生活をすることです。また、日頃から本を読んだりゲームをしたりするときは姿勢と部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に目を休めましょう

10月10日 → 10 10 →



～今月の離乳食～		
	1.3.5週目	2.4週目
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、白粥	豆腐のおやき、煮びたし、白粥
水	豆腐と野菜のうま煮、おかか和え風、白粥	ツナシチュー、さつまいもの甘煮、白粥
木	野菜おやき かぼちゃスープ 白粥	野菜のうま煮、清汁、白粥
金	さつまいもシチュー、野菜の炒め煮、白粥	煮魚、野菜の和風煮、白粥
土	野菜おじや	野菜粥

《 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 ₁ (mg)	B ₂ (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	462	17.2	11.7	188	1.9	118	0.30	0.38	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	536	20.5	14.8	148	2.0	144	0.36	0.35	21	2.1

☆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。