



実りの秋、食欲の秋です。新米がとれ、食べ物のおいしい季節です。「食欲の秋」は、だんだん気温が下がり、冬に向けて体温の維持にエネルギーを必要とするためともいわれます。寒暖の差もあるので体調に気を付けて、栄養と睡眠をしっかりとりましょう。

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について紹介します。

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。
- ・暗いところでの視力を保つ。

ビタミンAの多い食品

レバー、ウナギ、人参などの緑葉色野菜など…

ビタミンAが不足すると…

- ・風邪をひきやすい
- ・目が乾きやすく乾燥する
- ・暗いところで見えにくくなる

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ります。
油で炒めたり、揚げたいする料理がオススメです。



秋は旬を迎える食材が最も多い季節です。秋の旬の食材を食卓に取り入れ、食欲の秋を演出しましょう！

＜秋が旬の食べ物＞

ごぼう、さつまいも、じゃがいも、人参、きのこ類、さんま、鮭、ぶどう、なし、カキ、リンゴ、栗など…

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
昼食		1 魚の胡麻焼き あらめの炒め煮 さつま汁	2 秋野菜カレー コールスロー 果物	3 豚の生姜焼き きのこの白和え 麩とわかめのすまし汁	4 魚の香味揚げ 納豆の磯和え えのきのとろみスープ	5 ポトフ ハムサラダ 果物
おやつ		牛乳 梅ヶ枝餅	牛乳 ポップコーン	牛乳 果物	牛乳 安倍川マカロニ	牛乳 お菓子
昼食	7 BBQチキン ヨーグルト和え 千ゲン菜のスープ	8 魚の煮つけ ひじきと高野豆腐の 煮物 大根のかきたま汁	9 麻婆豆腐 三色酢の物 果物	10 ☆お誕生会☆ 鶏五目ごはん さつま芋コロケ マカロニサラダ わかめスープ・果物	11 魚のチリソース シルバーサラダ サンラータン	12 鶏肉とキャベツの 春雨煮 ツナサラダ 果物
おやつ	牛乳 昆布とツナのおにぎり	牛乳 チーズ入り鬼まんじゅう	牛乳 麩のラスク	牛乳 クマフィン	牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 お菓子
昼食	14  スポーツの日	15 魚のもみじ焼き 千ゲン菜ときのこの お浸し 切干大根のスープ	16 ごぼう天うどん きのこことささみの 胡麻和え 果物	17 イワシの団子汁 小松菜の煮浸し 味付け海苔	18 甘辛ソースの唐揚げ フロココリーと コーンのマヨサラダ 人参のポタージュ	19 肉じゃが ゴマドレサラダ 果物
おやつ		牛乳 スイートポテト	牛乳 ホワイトチョコ抹茶のスコーン	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 ココアクリームサンド	牛乳 お菓子
昼食	21 ソースマヨチキン ジャガイモの クリームチーズ和え コンソメスープ	22 鯖のミルク味噌煮 ピーナッツ和え 豆腐ときのこの すまし汁	23 洋風おでん ツナとサツマイモの マヨ和え 果物	24 魚のカレーソース 小松菜の ツナコーンサラダ オニオンスープ	25 鮭のクリームパスタ 鉄分たっぷりサラダ 果物	26 チリコンカン ドレッシングサラダ 枝豆
おやつ	牛乳 ハロウィンクッキー	牛乳 金時豆煮・えびせん	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 焼き芋	牛乳 フライドポテト	牛乳 お菓子
昼食	28 ギョロケ 人参とささみの 酢の物 秋野菜味噌汁	29 ☆クッキング保育☆ タンダーチキン 豆まめサラダ ミネストローネ	30 豆腐とチーズの 卵焼き フロココリーの胡麻和え パイザンヌスープ	31 きのこ入り ハロウィンシチュー グリルポテトの オーロラソースがけ・果物		
おやつ	牛乳 果物	牛乳 たこ焼き	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 マシュマロお餅のキャスケーキ		

おしらせ
☆☆お誕生会は10日です☆☆
月組、桃組、桜組は、
コップとお箸の日です。
お弁当は要りません。

