

10月食育通信



日中の気温も少しずつ落ち着き始め、過ごしやすい季節になりました。
爽やかで過ごしやすい 10 月ですが、季節の変わり目は知らず知らずのうちに体に負担がかかりやすい時期でもあります。これから迎える本格的な冬に備えて、今からしっかりと体力を蓄えていきましょう。



～9月の給食～



[3日] 8月お誕生日会



フルーツポンチ

[25日] 9月お誕生日会



もちもちポテトスティック

☆9月の実施栄養量

乳児(赤) 幼児(青) おやつなし 幼児(緑) おやつあり

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
439 kcal	16.3 g	12.9 g	157 mg	1.5 mg	4.7 g	1.8 g
381 kcal	15.4 g	9.7 g	73 mg	1.6 mg	5.3 g	2 g
548 kcal	20.4 g	16.2 g	196 mg	1.9 mg	5.9 g	2.2 g

夏の疲れをリセット！秋の味覚パワー

実りの秋を迎え、今月の給食にはたくさんの秋の味覚が登場します。これらの食材には、夏の疲れを残さず、これから寒くなる季節に向けて体を整えてくれる嬉しい栄養がたっぷり詰まっています☆

・さつまいも <さつまいもの揚げ煮>



ビタミンCや食物繊維が豊富です。紫外線によるダメージをケアし、夏の冷たいもので疲れたお腹の調子を整えてくれます。

・きのこ <きのこのハヤシライス・汁物>



免疫力を高めるビタミンDや食物繊維の宝庫です。体を内側から守り、風邪に負けない強い体を作ってくれます。

・梨



たっぷりの水分と、疲労回復を助ける成分が含まれています。秋特有の空気の乾燥からのどを潤し、守ってくれる働きがあります。

・柿



実はみかんの約2倍ものビタミンCが含まれており、果物の中でもトップクラスです。季節の変わり目の風邪予防に大きな効果を発揮します。

ご家庭でもぜひ、旬の美味しさを食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

☆10月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
419 kcal	16.5 g	11.1 g	207 mg	3 mg	3.6 g	1.7 g
387 kcal	15.8 g	11.3 g	90 mg	1.9 mg	3.9 g	1.8 g
524 kcal	20.7 g	14 g	260 mg	3.8 mg	4.6 g	2.1 g