



令和4年度 10月
 社会福祉法人 江和会
 うさぎ山こども園

実りの秋、食欲の秋です。1年中で1番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



～秋の味覚をたのしみましょう！～

四季がはっきりしていて、周囲が海に囲まれている日本では、自然の恵みによって季節ごとに様々な食材が手に入ります。

旬の食材の3つのメリット

栄養価が高い



旬の食材は、その他の時期に比べて栄養が豊富。同じ食材でも、栄養価が2倍以上ちがう物もあります。身体に必要な栄養素をたくさん摂れます。

味が濃く
おいしい



旬の食材は、時期ではないときに比べて、香りやうまみが豊富なので、味が濃く感じられます。そのため、薄味でも味わうことができます。

価格が安く、
地産地消につながる



旬の物は市場に出回る数が多くなるので、価格が安くなります。その時期の旬の食材を多く使う事で、家計も助かり、その土地の食材を食べることは、自然の理にかなっています。



今月の島根の名産食材「はんだごぼう」

島根県江津市桜江町にある「有限会社はんだ」では、無農薬、無肥料の自然栽培に取り組んでいます。そこで耕作されている「はんだごぼう」。中国地方一の大河、江の川沿いにある土地で育てられるゴボウは、アク抜きをせずにそのまま食べられ、ゴボウとは思えないほどの甘さを感じられる逸品です。



10月の献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|-----------------|
| マークのついている日は、 ミッケの日 です。給食をお弁当箱に詰めて食べます♪ ほし、つき、うちゅう組は、大きめの空の弁当箱・箸・弁当包み（パンダナくらい大きさ）を持ってきてください。たいよう・そら組は、13日 スパゲティサラダ⇒南瓜の味噌汁 20日 バイクドジャガ⇒じゃが芋の味噌汁 になります。 | | | | | 1/ 牛すき丼 |
| 27日はサッカー大会のため、うちゅう組は給食を大きなお弁当箱に詰めて取り分けて食べます♪スパゲティサラダ⇒南瓜の味噌汁 になります。箸や取り皿は園で準備します。 | | | | | |
| 3/いりこ ご飯 大豆の五目煮 白菜とハムのサラダ 麩の味噌汁 | 4/りんご ご飯 魚のごま味噌焼き ささみの酢の物 えのきの味噌汁 | 5/ふかし芋 カレーライス 切干大根のサラダ 果物 | 6/ジャムトースト ご飯 揚げ鶏のレモンがらめ もやしの磯和え さつま芋の味噌汁 | 7/バナナ マーボー丼 春雨の酢の物 わかめスープ | 8/ 五目ラーメン |
| プリン | ピザ お茶 | ツナマヨ蒸しパン お茶 | じゃこねぎおにぎり お茶 | ピーチゼリー | |
| 10/ スポーツの日 | 11/バナナ ご飯 鮭の人参マヨ焼き きゅうりの昆布和え 玉ねぎの味噌汁 | 12/南瓜のバター焼き ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草のナムル 大根の味噌汁 | 13/オレンジ 炊き込みご飯 蓮根ハンバーグ ブロッコリーのごま和え スパゲティサラダ/ 南瓜の味噌汁 | 14/せんべい ご飯 カリカリチキンフライ ダイコンサラダ コンソメスープ 果物 | 15/ 中華丼 |
| | きなこトースト 牛乳 | 選べるおにぎり お茶 | クレセントロール お茶 | おからケーキ 牛乳 | |
| 17/いりこ ご飯 大豆の五目煮 白菜とハムのサラダ 麩の味噌汁 | 18/りんご ご飯 魚のごま味噌焼き ささみの酢の物 えのきの味噌汁 | 19/バナナ カレーライス 切干大根のサラダ 果物 | 20/フル-ヨーグ ト 人参としらすのご飯 揚げ鶏のレモンがらめ もやしの磯和え バイクドジャガ/ じゃが芋の味噌汁 | 21/ジャムトースト ご飯 牛肉とごぼうのしくれ煮 マカロニサラダ 豆腐の味噌汁 | 22/ ミートスパゲティ |
| 鶏そぼろおにぎり お茶 | 手作りクッキー 牛乳 | ツナマヨ蒸しパン お茶 | ピザ お茶 | じゃこねぎおにぎり お茶 | |
| 24/トースト ご飯 鮭の人参マヨ焼き きゅうりの昆布和え 玉ねぎの味噌汁 | 25/オレンジ ご飯 カリカリチキンフライ ダイコンサラダ コンソメスープ | 26/南瓜のバター焼き マーボー丼 春雨の酢の物 果物 | 27/バナナ ひじきとツナのご飯 蓮根ハンバーグ ブロッコリーのごま和え スパゲティサラダ/ 南瓜の味噌汁 | 28/せんべい 芋煮会 | 29/ ハヤシライス |
| おからケーキ 牛乳 | プリン | スイートポテト風 お茶 | ヨーグルト | きなこトースト 牛乳 | |
| 31/フル-ヨーグ ト ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草のナムル 大根の味噌汁 | 28日・・梅干し | | 28日・・さつま芋 | | |
| 選べるおにぎり お茶 | ★園で漬けた梅干しでおにぎりを作ります♪ | | ★園の畑で採れたものを使用します! | | |

10月14日 誕生会

*お米はこども園で精米し、5分づき米にして炊いています。