

10月ゆめこんだて

1日 (水)	・人参ご飯 ・豆乳味噌汁 ・さつまいもサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、椎茸、かぼちゃ、白ねぎ、豆乳 ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、きゅうり	
2日 (木)	・ちらし寿司 ・すまし汁 ・金時豆の煮物 ・パンプキンババロア	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、みつば、でんぶ、刻みのり ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒金時豆 ⇒パンプキンババロア	
3日 (金)	・鮭ご飯 ・味噌汁 ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、鮭、小松菜 ⇒人参、大根、キャベツ、なめこ、こんにゃく、ねぎ ⇒人参、もやし、ツナ	鮭 ↓ 除去
6日 (月)	・枝豆ひじきご飯 ・味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、枝豆、ひじき ⇒人参、キャベツ、椎茸、えのき、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ	
7日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・けんちん汁 ・さばの塩焼き ・白菜の胡麻和え	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、ごぼう、油揚げ、ねぎ ⇒さば ⇒白菜、人参、ほうれんそう、白ごま	
8日 (水)	・さつまいもご飯 ・えのきスープ ・厚揚げのあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、さつまいも ⇒えのき、コーン、チンゲン菜 ⇒絹厚揚げ、人参、えのき、みつば	
9日 (木)	・菜飯 ・すまし汁 ・じゃがいもの バランスサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、小松菜 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、椎茸、みつば ⇒じゃがいも、人参、キャベツ、ほうれん草、ごぼう、ひじき 枝豆、コーン	
10日 (金)	・和風ピラフ ・味噌汁 ・ひじきとがんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒人参、玉ねぎ、油揚げ、キャベツ、しめじ、えのき、ねぎ ⇒ひじき、がんも、人参、玉ねぎ	
14日 (火)	・おこめんナポリタン ・ポトフ風スープ ・黄桃	⇒おこめん、人参、玉ねぎ、絹厚揚げ、しめじ、ピーマン ⇒じゃがいも、玉ねぎ、人参、椎茸、大根、ブロッコリー ⇒黄桃	
15日 (水)	・雑穀ご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、黒米、赤米 ⇒木綿豆腐、えのき、玉ねぎ、わかめ、ねぎ ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
16日 (木)	・ゆかりご飯 ・すまし汁 ・厚揚げの酢豚風	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ゆかり ⇒人参、油揚げ、えのき、しめじ、小松菜 ⇒絹厚揚げ、人参、玉ねぎ、椎茸、筍、ピーマン	
17日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・味噌汁 ・あじの塩焼き ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒大根、人参、なめこ、油揚げ、もやし、ねぎ ⇒あじ ⇒ほうれん草、人参、もやし、ごま油	あじ ↓ 除去

20日 (月)	・五目うどん ・ブロッコリーサラダ ・パイン	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、人参、椎茸 ⇒ブロッコリー、人参、コーン、 ⇒パイン	
21日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・いわしの梅煮 ・キャベツとコーン の和え物	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒絹ごし豆腐、白菜、人参、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒いわし ⇒キャベツ、コーン、人参、きゅうり、ちくわ、油揚げ	いわし ↓ 除去
22日 (水)	・黒米ご飯 ・春雨スープ ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒春雨、人参、玉ねぎ、しめじ、キャベツ ⇒がんも	
23日 (木)	・お好み焼き風ご飯 ・わかめスープ ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、キャベツ、油揚げ、かつお節、青のり ⇒わかめ、コーン、人参、玉ねぎ ⇒黄桃、みかん、パイン	
24日 (金)	・大豆ご飯 ・味噌汁 ・切干大根のサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大豆 ⇒木綿豆腐、大根、人参、しめじ、もやし、ねぎ ⇒切干大根、人参、枝豆、ツナ	
27日 (月)	・わかめご飯 ・豆腐スープ ・じゃがいもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ ⇒絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、椎茸、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース	
28日 (火)	・きのこカレー ・大根の漬物 ・バナナ	⇒発芽玄米、塩麴、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ えのき、舞茸、エリンギ、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒バナナ	
29日 (水)	・ごま塩ご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、ごま塩 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、ねぎ ⇒かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゅうり	
30日 (木)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・さわらの西京焼き ・オクラの和え物	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、しめじ、えのき、みつば ⇒さくら ⇒オクラ、人参、えのき	さくら ↓ 除去
31日 (金)	・シーチキンピラフ ・中華スープ ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒人参、えのき、もやし、わかめ ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく 椎茸、絹厚揚げ、人参さつまちゃん	

- あけぼの幼稚園の給食は、だしは全ていりこ昆布から取っています。
- スプーン印がある日は、お家からスプーンを持って来てください。
- 食材の納品の関係により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
- その日アレルギーがある給食が出るお子さまには除去または代替え食の提供をいたします。

鮭ご飯

秋に美味しい鮭と小松菜を使った人気ご飯です！
刻んだ小松菜のシャキシャキ食感がアクセントに！
鮭×小松菜の組み合わせでカルシウムの吸収率も up♪

【材料（2 合分）】

- ・お米 2 合
- ・鮭 2 切
- ・人参 100g
- ・小松菜 100g

【作り方】

- ① お米は洗い、30 分以上浸水させ、水気を切っておく。
- ② 人参は洗い、みじん切りにする。（フープロでも可）
- ③ 炊飯器にお米と人参を入れ、水を 2 合の目盛りに合わせ炊飯する。
- ④ 小松菜は洗い、茹でて水気を切り、細かく刻む。
- ⑤ 鮭を焼き、骨と皮を除き、ほぐしておく。
- ⑥ 炊きあがったご飯に、鮭と小松菜を加え混ぜ合わせて完成★





きゅうしょくだより

令和7年度 10月

認定こども園あけぼの幼稚園 NO.6



朝晩は涼しくなり、長い夏が終わり過ごしやすい季節がやってきます。

「スポーツの秋」「読書の秋」と、いろいろな物事に集中できる過ごしやすい季節です。また「食欲の秋」で、旬の食べ物がたくさん出回る時期でもあります！今月末は運動会もあります。天気によって気温差があり、大人でも体調を崩しやすい時期でもありますので本番当日は元気に競技が行えるように体調管理に気を付けてくださいね！

12 つくる責任
つかう責任



知っていますか？食品ロス

みなさんは**食品ロス**という言葉聞いたことがありますか？毎月10月は国が定める「**食品ロス削減月間**」です。SDGsの1つにも「2030年までに世界全体の1人当たりの食料廃棄を半減させる」ことが含まれ、食品ロスは世界全体の大きな問題となっています。食品ロスを減らすために何が出来るか、ぜひ考えてみましょう。

目の愛護デー

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。子どもの頃は、目が最も育つ時期です。TVやPC、ゲーム等の画面を見続ける機会が増えた現代に元気で健康な目を保つために、家族で目の健康を振り返って見直してみましょう。

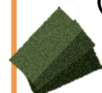


☆目によい食べ物☆

ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油と一緒に摂ると吸収率が高まります。

(緑黄色野菜、海藻等)



ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促進し視力低下を防ぎ、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。

(大豆製品、魚介類、きのこ類等)



ビタミンC

強い抗酸化作用を持ち、目の細胞をダメージから守ります。

(緑黄色野菜、果物、いも類等)



DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは、体内で合成できないので食事からの摂取が大切です。

(いわし、さば、さんまなどの青魚)



アントシアニン

光を感じる物質の再合成を促し、目の疲れを改善する働きがあります。青みを帯びた鮮やかな赤色の植物に多く含まれる栄養素です。

(なす、ブルーベリー、黒米等)



これらの食品を上手に取り入れながら、毎日バランスの取れた食生活を心がけましょう！



10/2 誕生会デザートは「**パンプキンババロア**」です！

なめらかな食感のババロアに

ホワイトクリームをトッピング♪



食品ロスとは??

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられる食品のことです。例えば...

- 食べ残し(好き嫌い・作りすぎ)
- 賞味期限、消費期限切れ
(直接廃棄)
- 野菜等の皮の剥きすぎ
(過剰廃棄)



日本の現状

日本の年間の食品ロス量は**約464万トン**これは東京ドーム約3.7個分に相当し、国民1人当たり茶碗1杯分を毎日廃棄していることになります。

1年間で...



×3.7個分

1人1日...



茶碗1杯分

なぜ減らす必要があるの??

●食べ物が無駄になってしまうため

⇒日本は多くの食べ物を輸入に頼っています。輸入が出来なくなると十分な量の食べ物が確保できません。

⇒世界では、9人に1人が食料不足に苦しんでいます。



●環境保護のため

⇒食品ロスになった食べ物は、可燃ゴミとして廃棄され、燃やされます。二酸化炭素を多く排出し、地球温暖化へとつながっていきます。

■買い物前に食材をチェックし、**必要な分だけ購入**する。

■食品を適切に保管し、**期限切れになる前に使用**する。

■**食べきれ分だけ作る**。



始めやすいことから取り組んでみましょう！