



## きゅうしょくだより



10月

2024年10月1日(火)

ひらお保育園

### 10/25(金)は、お弁当の日です

仕入れの都合により、食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

2歳児と幼児はお弁当が持参になります。

～お弁当を作るポイント～

- ・子どもが「たべたい！」お弁当が一番ですね。
- ・色が多いと美味しそうですね。(白、赤、緑、黄、茶・・・など)
- ・おかずはひとくちサイズにしておくと、食べやすいですね。
- ・ハムやかまぼこなど加工品であっても、できる限り日を通しましょう。
- ・お弁当箱はご飯やかまぼこが冷めてからフタをしましょう。

\*10/21～24 のどこかでお弁当の展示を行います！ぜひご覧ください。\*

0,1歳児は給食が出ますので、お弁当の持参はありません。



### 10月のリクエスト献立は、「つき」からです。

10/11(金)のメニューを考えてもらいました！

- 昼食
- ・ゆかりごはん
  - ・鮭のマヨネーズ焼き
  - ・小松菜ときのこのお浸し
  - ・ワカメとコーンの清汁
- おやつ・アップルパイ



子どもたちは鮭がすきなようで・・・9月に続き鮭のメニューのリクエストでした。生姜焼という候補もありましたが、話し合っって主菜は鮭に決まりました。

「お浸しのきのこは何かいいー？」と栄養士が聞くと、「えのき！」との答えが。

おやつはお家でお母さんが作ってくれておいしかったというアップルパイが候補にでました。

「お家では餃子の皮で作るんだよ～」と教えてくれました。

保育園では、春巻きの皮を使って作ろうと考えています。

子どもたちの期待に応えられるように頑張ります！

### ◆旬の食材◆ ～さつまいも～

#### 食物繊維たっぷり美容に効果大！

主成分はでんぷんで、加熱すると一部が糖質にかわり甘みが増します。しかし、カロリーは米や小麦の三分の一程度と低く、ビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれているので、体の外もうちもきれいにしてくれるので、子どもだけでなくお母さんたちにも嬉しい野菜です。

美味しい時期:9～11月

保存は寒さに弱いので、新聞紙に包んで冷暗所へ

