

2024年 10月

こんだてひょう



館第一すぎのこ保育園

日	曜	1・2歳午前おやつ	昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
					エネルギー Kcal	タンパク質 g
1	火	飲むヨーグルト	ビビンバ丼 キャベツの昆布和え すまし汁	牛乳 焼きいも	547 Kcal 20 g	21.6 g
2	水	牛乳 きかん棒	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き 大根サラダ 人参と小松菜のスープ	麦茶 中華炒めおにぎり たくあん	490 Kcal 19 g	19.5 g
3	木	オレンジジュース スティックチーズ	ごはん 鮭の塩焼き ひじきとレンコンの煮物 さつま汁	牛乳 ちんすこう	631 Kcal 26 g	21.6 g
4	金	牛乳 Hiガッキー	和風スパゲッティ きゅうりともやしの和風サラダ 人参スープ	牛乳 メロンパントースト	731 Kcal 29 g	25.1 g
7	月	牛乳 ベジタブルせんべい	豚丼 スティック野菜 みそ汁	牛乳 ブルーベリーサンド	496 Kcal 13 g	23.7 g
8	火	牛乳 豆花クッキー	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル はるさめスープ	牛乳 レモンスコーン	603 Kcal 24 g	23.0 g
9	水	牛乳 きかん棒	【誕生日会】子ぎつねずし 鶏肉の照り焼き ごまみそあえ すまし汁 みかん	牛乳 ハロウィンブラウニー	663 Kcal 30 g	25.1 g
10	木	オレンジジュース スティックチーズ	ごはん 鮭の西京焼き 酢の物 ためき汁	牛乳 お好み焼き	517 Kcal 13 g	29.6 g
11	金	牛乳 Hiガッキー	ごはん ミルクカレー フレンチサラダ	フルーツポンチ クラッカー	545 Kcal 15 g	18.2 g
12	土	牛乳 きかん棒	チキンカレーピラフ ゆかりあえ たまごスープ なし	牛乳 たまごサンド	515 Kcal 22 g	21.0 g
15	火	牛乳 豆花クッキー	ビビンバ丼 キャベツの昆布和え すまし汁	牛乳 焼きいも	547 Kcal 20 g	21.6 g
16	水	牛乳 きかん棒	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き 大根サラダ 人参と小松菜のスープ	麦茶 中華炒めおにぎり たくあん	490 Kcal 19 g	19.5 g
17	木	オレンジジュース スティックチーズ	ごはん 鮭の塩焼き ひじきとレンコンの煮物 さつま汁	牛乳 ちんすこう	631 Kcal 26 g	21.6 g
18	金	牛乳 Hiガッキー	和風スパゲッティ きゅうりともやしの和風サラダ 人参スープ	牛乳 メロンパントースト	731 Kcal 29 g	25.1 g
19	土	牛乳 きかん棒	そぼろ丼 さつまいもの甘煮 けんちん汁 バナナ	牛乳 きなこサンド	622 Kcal 19 g	24.1 g
21	月	牛乳 ベジタブルせんべい	豚丼 スティック野菜 みそ汁	牛乳 ブルーベリーサンド	496 Kcal 13 g	23.7 g
22	火	牛乳 豆花クッキー	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル はるさめスープ	牛乳 レモンスコーン	603 Kcal 24 g	23.0 g
23	水	牛乳 きかん棒	ごはん 鶏肉の照り焼き ごまみそあえ すまし汁	牛乳 マーラカオ	514 Kcal 17 g	22.4 g
24	木	オレンジジュース スティックチーズ	ごはん 鮭の西京焼き 酢の物 ためき汁	牛乳 お好み焼き	507 Kcal 12 g	29.0 g
25	金	牛乳 Hiガッキー	ごはん スペシャルカレー フレンチサラダ	フルーツポンチ クラッカー	552 Kcal 17 g	16.6 g
26	土	牛乳 きかん棒	チキンカレーピラフ ゆかりあえ たまごスープ なし	牛乳 たまごサンド	515 Kcal 22 g	21.0 g
28	月	牛乳 ベジタブルせんべい	ごはん スタミナソテー 即席漬け みそ汁	牛乳 マカロニきなこと	543 Kcal 17 g	27.5 g
29	火	牛乳 豆花クッキー	スパゲッティナポリタン コールスローサラダ ポテトスープ	牛乳 ツナサンド	478 Kcal 19 g	21.4 g
30	水	牛乳 きかん棒	米粉ロールパン コーン入りミートローフ 和風ハムサラダ かぶのスープ	麦茶 ゆかりじゃこおにぎり 浅漬けきゅうり	488 Kcal 15 g	19.2 g
31	木	オレンジジュース スティックチーズ	ごはん 小江戸カレー しゃきしゃき野菜サラダ	牛乳 ハロウィンクッキー	652 Kcal 24 g	19.7 g

※ 魚は入荷によって種類が変わることがあります。  
なるべく旬の魚を食べさせたいと思っております。

### ハロウィン

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すといわれています。  
ハロウィンではシンボルとして“かぼちゃ”が使われています。  
アメリカではかぼちゃが主流となっていますが、ハロウィン発祥地であるヨーロッパではカブを使用する地域もあるようです。

給食ではおやつにハロウィンのお菓子を提供します。おぼけは出てくるのでしょうか…お楽しみに!!

かぼちゃ呼び名…食用に適さないかぼちゃをパンプキンと呼び、食用のかぼちゃをスクワッシュと呼びます。とはいえ…給食ではパンプキンと呼ぶことが多いです!

### 料理保育

10月8日に料理保育前の練習として、調理体験を行います。

- ★ はと組はシメジの房分け、玉葱の皮むき。
- ★ かめ組はじゃがいも、人参の皮むき。
- ★ くじゃく組は野菜の包丁切り。



いずれの体験も本物を使うのではなく、紙で作ったお野菜や、粘土、おもちゃのピーラー、包丁を使います。できた! 楽しかった! 面白! を増やして10月25日の料理保育に臨みたいと思います。よろしかったら、お家でもお料理のお手伝い体験をしてみてください。

### 10月メニュー

子ぎつね寿司…甘辛く煮た油揚げを、キツネの耳のように三角に切り、酢飯に混ぜたものを子ぎつね寿司といいます。保育園の給食では小さい子もいるので、三角ではなく細かく切って提供します。

ためき汁…精進料理の一種です。獣肉を食さない寺院ではためきの代わりにこんにゃくを入れて食べるので、ためき汁といいます。

さつま汁…鹿児島県の伝統的な味噌汁です。鶏肉と野菜を煮込んだ味噌汁です。

小江戸カレー…埼玉の川越で食されるカレーです。江戸時代の面影を残す川越は「小江戸」といわれています。さつまいもを入れた甘目のカレーです。

### 10月10日は「目の愛護デー」

2つの10を横に倒すと、眉と目の形になることから10月10日は目の愛護デーとされています。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養をとることが大切です。

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。(緑黄色野菜、レバー、卵黄など)  
ビタミンB群…ビタミンB1、ビタミンB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミン2は目の疲れに効果的です。(豚肉、卵、ごま、豆腐など)  
ビタミンC…目の充血や疲れ目を防ぎます。(緑黄色野菜、果物、芋類)  
DHA…目の神経にたくさん存在し、情報伝達をスムーズにしてくれます。(いわし、さんま、さばなど)





日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
1	火	牛乳 豆花クッキー	ビビンバ丼 キャベツの昆布和え すまし汁	牛乳 焼きいも 小松菜のスープ
2	水	牛乳 ベビースティック	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き 大根サラダ 人参と小松菜のスープ	牛乳 中華炒めおにぎり 野菜のスープ
3	木	牛乳 かぼちゃボーロ	軟飯 鮭の塩焼き 人参の甘煮 さつま汁	牛乳 鶏ごはん みそ汁
4	金	牛乳 HIガッキー	和風スパゲッティ きゅうりともやしの和風サラダ 人参スープ	牛乳 メロンパントースト 鶏肉と野菜のスープ
7	月	牛乳 かぼちゃボーロ	豚丼 スティック野菜 みそ汁	牛乳 ブルーベリーサンド 野菜スープ
8	火	牛乳 豆花クッキー	軟飯 マーボー豆腐 もやしのナムル はるさめスープ	牛乳 レモンスコーン 豆腐スープ
9	水	牛乳 ベビースティック	【お誕生日会】人参ごはん 鶏肉の照り焼き ごまみそあえ すまし汁 みかん	牛乳 ハロウィンブラウニー 鶏肉と野菜のスープ
10	木	牛乳 かぼちゃボーロ	軟飯 鮭の西京焼き 酢の物 ためき汁	牛乳 お好み焼き すまし汁
11	金	牛乳 HIガッキー	軟飯 野菜の豆乳煮 フンチサラダ	牛乳 フルーツポンチ 鶏肉と野菜のスープ
12	土	牛乳 ベビースティック	鶏ぞうすい ゆかりあえ たまごスープ なし	牛乳 野菜おじや すまし汁
15	火	牛乳 豆花クッキー	ビビンバ丼 キャベツの昆布和え すまし汁	牛乳 焼きいも 小松菜のスープ
16	水	牛乳 ベビースティック	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き 大根サラダ 人参と小松菜のスープ	牛乳 中華炒めおにぎり 野菜のスープ
17	木	牛乳 かぼちゃボーロ	軟飯 鮭の塩焼き 人参の甘煮 さつま汁	牛乳 鶏ごはん みそ汁
18	金	牛乳 HIガッキー	和風スパゲッティ きゅうりともやしの和風サラダ 人参スープ	牛乳 メロンパントースト 鶏肉と野菜のスープ
19	土	牛乳 ベビースティック	そぼろ丼 さつまいもの甘煮 けんちん汁 バナナ	牛乳 きな粉サンド 野菜のスープ
21	月	牛乳 かぼちゃボーロ	豚丼 スティック野菜 みそ汁	牛乳 ブルーベリーサンド 鶏肉と野菜のスープ
22	火	牛乳 豆花クッキー	軟飯 マーボー豆腐 もやしのナムル はるさめスープ	牛乳 レモンスコーン 豆腐と野菜のスープ
23	水	牛乳 ベビースティック	軟飯 鶏肉の照り焼き ごまみそあえ すまし汁	牛乳 鶏ごはん みそ汁
24	木	牛乳 かぼちゃボーロ	軟飯 鮭の西京焼き 酢の物 ためき汁	牛乳 お好み焼き すまし汁
25	金	牛乳 HIガッキー	軟飯 野菜の豆乳煮 フレンチサラダ	牛乳 フルーツポンチ 野菜のスープ
26	土	牛乳 ベビースティック	鶏ぞうすい ゆかりあえ たまごスープ なし	牛乳 野菜おじや すまし汁
28	月	牛乳 かぼちゃボーロ	軟飯 スタミナソテー 即席漬け みそ汁	牛乳 マカロニきなこと 豆腐と野菜のスープ
29	火	牛乳 豆花クッキー	スパゲッティナポリタン コールスローサラダ ポテトスープ	牛乳 ツナサンド 野菜のスープ
30	水	牛乳 ベビースティック	米粉ロールパン コーン入りミートローフ 和風ハムサラダ かぶのスープ	牛乳 ゆかりじゃこおにぎり 鶏肉と野菜のスープ
31	木	牛乳 かぼちゃボーロ	軟飯 野菜のクリーム煮 しやしき野菜サラダ	牛乳 さつまいもごはん 野菜スープ

※ 魚は入荷によって種類が変わることがあります。なるべく旬の魚を食べさせたいとは思っております。

## ハロウィン

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すといわれています。  
ハロウィンではシンボルとして“かぼちゃ”が使われています。  
アメリカではかぼちゃが主流となっていますが、ハロウィン発祥地であるヨーロッパではカブを使用する地域もあるようです。

給食ではおやつにハロウィンのお菓子を提供します。おぼけは出てくるのでしょうか…お楽しみに！！

かぼちゃ呼び名…食用に適さないかぼちゃをパンプキンと呼び、食用のかぼちゃをスクワッシュと呼びます。とはいえ…給食ではパンプキンと呼ぶことが多いです！

## 料理保育

10月8日に料理保育前の練習として、調理体験を行います。

- ★ はと組はシメジの房分け、玉葱の皮むき。
- ★ かめ組はじゃがいも、人参の皮むき。
- ★ くじゃく組は野菜の包丁切り。

いずれの体験も本物を使うのではなく、紙で作ったお野菜や、粘土、おもちゃのピーラー、包丁を使います。できた！楽しかった！面白い！を増やして10月25日の料理保育に臨みたいと思います。よろしかったら、お家でもお料理のお手伝い体験をしてみてください。

## 10月メニュー

子ぎつね寿司…甘辛く煮た油揚げを、キツネの耳のように三角に切り、酢飯に混ぜたものを子ぎつね寿司といいます。保育園の給食では小さい子もいるので、三角ではなく細かく切って提供します。

ためき汁…精進料理の一種です。獣肉を食さない寺院ではためき の代わりにこんにゃくを入れて食べるので、ためき汁といいます。

さつま汁…鹿児島県の伝統的なお味噌汁です。鶏肉と野菜を煮込んだ味噌汁です。

小江戸カレー…埼玉の川越で食されるカレーです。江戸時代の面影を残す川越は「小江戸」といわれています。さつまいもを入れた甘目のカレーです。

## 10月10日は「目の愛護デー」

2つの10を横に倒すと、眉と目の形になることから10月10日は目の愛護デーとされています。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養をとることが大切です。

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。(緑黄色野菜、レバー、卵黄など)  
ビタミンB群…ビタミンB1、ビタミンB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミン2は目の疲れに効果的です。(豚肉、卵、ごま、豆腐など)  
ビタミンC…目の充血や疲れ目を防ぎます。(緑黄色野菜、果物、辛類)  
DHA…目の神経にたくさん存在し、情報伝達をスムーズにしてくれます。(いわし、さんま、さばなど)



## 2024年 10月 献立表(9~11か月頃)

## 館第一すずのこ保育園

日	曜	午前食	午後食	
1	火	鶏肉と野菜のあんかけがゆ キャベツのお浸し すまし汁	さつまいものミルクがゆ 小松菜のスープ	ミルク
2	水	米粉ロールパン豆乳浸し 鶏肉の甘辛煮 もみじおろし煮 人参と小松菜のスープ	中華風がゆ 野菜のスープ	ミルク
3	木	全がゆ 鮭のおろし人参 人参の甘煮 さつまい	鶏がゆ みそ汁	ミルク
4	金	鶏うどん わかめだし煮 人参スープ	食パン豆乳浸し 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
7	月	豚丼 ボイル野菜 みそ汁	食パン豆乳浸し 野菜のスープ	ミルク
8	火	全がゆ マーボー豆腐 野菜の柔らか煮 はるさめスープ	スコーン豆乳浸し 豆腐スープ	ミルク
9	水	【お誕生日会】人参がゆ 鶏肉と野菜の煮物 野菜のお浸し すまし汁	麩がゆ 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
10	木	全がゆ 鮭と人参の炒め煮 みぞれきゅうり たぬき汁	お好み焼きスープ浸し すまし汁	ミルク
11	金	全がゆ 野菜の豆乳煮 野菜の煮びたし	全がゆ 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
12	土	鶏ぞうすい みぞれだいこん たまごスープ	野菜おじや すまし汁	ミルク
15	火	鶏肉と野菜のあんかけがゆ キャベツのお浸し すまし汁	さつまいものミルクがゆ 小松菜のスープ	ミルク
16	水	米粉ロールパン豆乳浸し 鶏肉甘辛煮 もみじおろし煮 人参と小松菜のスープ	中華風がゆ 野菜のスープ	ミルク
17	木	全がゆ 鮭のおろし人参 人参の甘煮 さつまい	鶏がゆ みそ汁	ミルク
18	金	鶏うどん わかめだし煮 人参スープ	食パン豆乳浸し 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
19	土	そばろがゆ さつまいもの甘煮 けんちん汁	きな粉パン豆乳浸し 野菜のスープ	ミルク
21	月	豚丼 ボイル野菜 みそ汁	食パン豆乳浸し 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
22	火	全がゆ マーボー豆腐 野菜の柔らか煮 はるさめスープ	スコーン豆乳浸し 豆腐と野菜のスープ	ミルク
23	水	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 野菜のお浸し すまし汁	鶏がゆ みそ汁	ミルク
24	木	全がゆ 鮭と人参の炒め煮 みぞれきゅうり たぬき汁	お好み焼きスープ浸し すまし汁	ミルク
25	金	全がゆ 野菜の豆乳煮 野菜の煮びたし	全がゆ 野菜のスープ	ミルク
26	土	鶏ぞうすい みぞれだいこん たまごスープ	野菜おじや すまし汁	ミルク
28	月	全がゆ やさい煮 キャベツの柔らか煮 みそ汁	きな粉がゆ 豆腐と野菜のスープ	ミルク
29	火	ミートうどん キャベツのお浸し ポテトスープ	ツナパンがゆ 野菜のスープ	ミルク
30	水	米粉ロールパン豆乳浸し 野菜のそばろ煮 キャベツ煮 かぶのスープ	じゃこがゆ 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
31	木	全がゆ 野菜のクリーム煮 野菜と麩の煮物	さつまいもがゆ 野菜のスープ	ミルク

※ 魚は入荷によって種類が変わることがあります。なるべく旬の魚を食べさせたいとは思っております。



## ハロウィン

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンではシンボルとして“かぼちゃ”が使われています。アメリカではかぼちゃが主流となっていますが、ハロウィン発祥地であるヨーロッパではカブを使用する地域もあるようです。

給食ではおやつにハロウィンのお菓子を提供します。おばけは出てくるのでしょうか…お楽しみに！！

かぼちゃ呼び名…食用に適さないかぼちゃをパンプキンと呼び、食用のかぼちゃをスクワッシュと呼びます。とはいえ…給食ではパンプキンと呼ぶことが多いです！

## 10月メニュー

子ぎつね寿司…甘辛く煮た油揚げを、キツネの耳のように三角に切り、酢飯に混ぜたものを子ぎつね寿司といいます。保育園の給食では小さい子もいるので、三角ではなく細かく切って提供します。

たぬき汁…精進料理の一種です。獣肉を食さない寺院ではたぬきの代わりにこんにやくを入れて食べるので、たぬき汁といいます。

さつまい…鹿児島県の伝統的なお味噌汁です。鶏肉と野菜を煮込んだ味噌汁です。

小江戸カレー…埼玉の川越で食されるカレーです。江戸時代の面影を残す川越は「小江戸」といわれています。さつまいもを入れた甘目のカレーです。



## 料理保育

10月8日に料理保育前の練習として、調理体験を行います

- ★ はと組はシメジの房分け、玉葱の皮むき。
- ★ かもめ組はじゃがいも、人参の皮むき。
- ★ くじゃく組は野菜の包丁切り。



いずれの体験も本物を使うのではなく、紙で作ったお野菜や、粘土、おもちゃのピーラー、包丁を使います。できた！楽しかった！面白い！を増やして10月25日の料理保育に臨みたいと思います。よろしかったら、お家でもお料理のお手伝い体験をしてみてください。

## 10月10日は「目の愛護デー」

2つの10を横に倒すと、肩と目の形になることから10月10日は目の愛護デーとされています。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養をとることが大切です。

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。(緑黄色野菜、レバー、卵黄など)  
ビタミンB群…ビタミンB1、ビタミンB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミン2は目の疲れに効果的です。(豚肉、卵、ごま、豆腐など)  
ビタミンC…目の充血や疲れ目を防ぎます。(緑黄色野菜、果物、芋類)  
DHA…目の神経にたくさん存在し、情報伝達をスムーズにしてくれます。(いわし、さんま、さばなど)





# 2024年 10月 献立表(7~8か月頃)

## 館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
1	火	鶏肉と野菜のあんかけがゆ キャベツのお浸し すまし汁	さつまいものミルクがゆ 小松菜のスープ ミルク
2	水	パンがゆ 鶏肉の甘辛煮 もみじおろし煮 人参と小松菜のスープ	中華風がゆ 野菜のスープ ミルク
3	木	全がゆ 鮭のおろし人参煮 人参のとろろ煮 さつま汁	鶏がゆ みそ汁 ミルク
4	金	鶏うどん わかめだし煮 人参スープ	パンがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
7	月	全がゆ 鶏肉と玉葱の煮物 野菜のやわらか煮 みそ汁	パンがゆ 野菜のスープ ミルク
8	火	全がゆ 豆腐のあんかけ 野菜の柔らか煮 はるさめスープ	スコーンがゆ 豆腐スープ ミルク
9	水	【お誕生日会】人参がゆ 鶏肉と野菜の煮物 野菜あんかけ すまし汁	麩がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
10	木	全がゆ 鮭と人参の煮物 みぞれきゅうり たぬき汁	ミルクがゆ すまし汁 ミルク
11	金	全がゆ 野菜のミルク煮 野菜の煮びたし	全がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
12	土	鶏ぞうすい みぞれだいこん 青菜スープ	野菜おじや すまし汁 ミルク
15	火	鶏肉と野菜のあんかけがゆ キャベツのお浸し すまし汁	さつまいものミルクがゆ 小松菜のスープ ミルク
16	水	パンがゆ 鶏肉の甘辛煮 もみじおろし煮 人参と小松菜のスープ	中華風がゆ 野菜のスープ ミルク
17	木	全がゆ 鮭のおろし人参煮 人参のとろろ煮 さつま汁	鶏がゆ みそ汁 ミルク
18	金	鶏うどん わかめだし煮 人参スープ	パンがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
19	土	そばろがゆ さつまいもの甘煮 けんちん汁	きな粉ロールパン豆乳 野菜のスープ ミルク
21	月	全がゆ 豚肉と玉葱の煮物 野菜のやわらか煮 みそ汁	パンがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
22	火	全がゆ 豆腐のあんかけ 野菜の柔らか煮 はるさめスープ	スコーンがゆ 豆腐と野菜のスープ ミルク
23	水	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 野菜あんかけ すまし汁	鶏がゆ みそ汁 ミルク
24	木	全がゆ 鮭と人参の煮物 みぞれきゅうり たぬき汁	ミルクがゆ すまし汁 ミルク
25	金	全がゆ 野菜のミルク煮 野菜の煮びたし	全がゆ 野菜のスープ ミルク
26	土	鶏ぞうすい みぞれだいこん 青菜スープ	野菜おじや すまし汁 ミルク
28	月	全がゆ やさい煮 キャベツの柔らか煮 みそ汁	きな粉がゆ 豆腐と野菜のスープ ミルク
29	火	洋風うどん キャベツのお浸し ポテトスープ	パンがゆ 野菜のスープ ミルク
30	水	パンがゆ 野菜のそばろ煮 キャベツのやわらか煮 かぶのスープ	じゃこがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
31	木	全がゆ 野菜のミルク煮 野菜と麩の煮物	さつまいもがゆ 野菜のスープ ミルク

※ 魚は入荷によって種類が変わることがあります。  
なるべく旬の魚を食べさせたいとは思っております。

### ハロウィン

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すといわれています。  
ハロウィンではシンボルとして“かぼちゃ”が使われています。  
アメリカではかぼちゃが主流となっていますが、ハロウィン発祥地であるヨーロッパではカブを使用する地域もあるようです。

給食ではおやつにハロウィンのお菓子を提供します。おばけは出てくるのでしょうか…お楽しみに!!

かぼちゃ呼び名…食用に適さないかぼちゃをパンプキンと呼び、食用のかぼちゃをスクワッシュと呼びます。とはいえ…給食ではパンプキンと呼ぶことが多いです!

### 料理保育

10月8日に料理保育前の練習として、調理体験を行います。

- ★ はと組はシメジの房分け、玉葱の皮むき。
- ★ かもめ組はじゃがいも、人参の皮むき。
- ★ くじゃく組は野菜の包丁切り。



いずれの体験も本物を使うのではなく、紙で作ったお野菜や、粘土、おもちゃのピーラー、包丁を使います。できた! 楽しかった! 面白い! を増やして10月25日の料理保育に臨みたいと思います。よろしかったら、お家でもお料理のお手伝い体験をしてみてください。

### 10月メニュー

子ぎつね寿司…甘辛く煮た油揚げを、キツネの耳のように三角に切り、酢飯に混ぜたものを子ぎつね寿司といいます。保育園の給食では小さい子もいるので、三角ではなく細かく切って提供します。

たぬき汁…精進料理の一種です。獣肉を食さない寺院ではたぬきの代わりにこんにやくを入れて食べるので、たぬき汁といえます。

さつま汁…鹿児島県の伝統的なお味噌汁です。鶏肉と野菜を煮込んだ味噌汁です。

小江戸カレー…埼玉の川越で食されるカレーです。江戸時代の面影を残す川越は「小江戸」といわれています。さつまいもを入れた甘目のカレーです。

### 10月10日は「目の愛護デー」

2つの10を横に倒すと、眉と目の形になることから10月10日は目の愛護デーとされています。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養をとることが大切です。

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。(緑黄色野菜、レバー、卵黄など)

ビタミンB群…ビタミンB1、ビタミンB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミン2は目の疲れに効果的です。(豚肉、卵、ごま、豆腐など)

ビタミンC…目の充血や疲れ目を防ぎます。(緑黄色野菜、果物、芋類) DHA…目の神経にたくさん存在し、情報伝達をスムーズにしてくれます。(いわし、さんま、さばなど)

