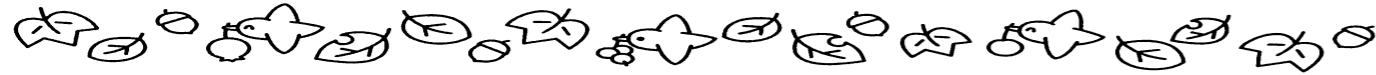
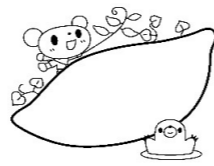


# 10がつきゅうしょくだより

暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。いよいよ実りの秋がやってきます。秋は1年を通して、1番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、色々な食材に触れる機会を作ることは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、ご家族で楽しい時間を過ごしたいですね。給食のほうは【食欲の秋】でおかわりがたくさんある時でもあつという間になくなります！！また、10月中にさつま芋掘りを予定しています。収穫したさつまいもは給食やおやつに登場します。お楽しみに♪



## 旬とは？

旬の食材の良さ



『旬』とは、自然の中でふつうに育てた野菜や果物や魚がたくさんとれる季節の事で、食べ物によってその時期は違います。食べ物によって『旬』に関係なく一年中売っているものも多くあります。そういった食べ物の多くは、ハウス栽培のように暖かい部屋で育ったものや外国から輸入されたものです。

### ① 鮮度がよく、価格も安い

旬の食材は鮮度がよく価格も安くなる。そのため、毎日の食事に取り入れやすい。

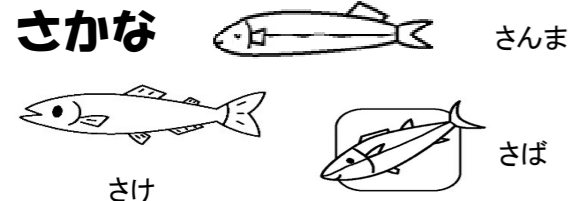
### ② 旬でない時期よりも栄養価が高く、味も濃くておいしい

旬の野菜は香りやうまみが豊富なので味が濃く感じられる。そのため、少ない調味料でもおいしく味わうことができ、塩分や糖分などの取りすぎを抑えるのに役立つ。

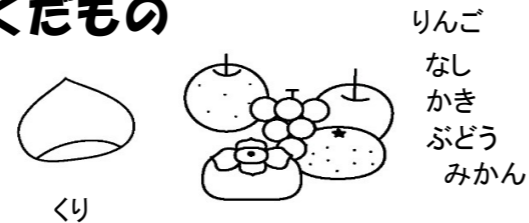
### ③ 四季を感じられる

日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。春は山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏はキュウリやウリ、スイカなど水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は脂肪分の多い落花生、栗などの木の实や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれるのです。

### ☆ 秋が旬の食材 ☆



### くだもの



### その他



令和3年10月こんだて

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
午前 (未満児)	牛乳 せんべい	バナナ	柿	お茶 ウエハース	ヨーグルト	
昼食	・ごはん ・魚のもみじ焼き ・れんこん金平 ・みそ汁	・タンメン ・スティック野菜の揚げ煮 ・牛乳	・ごはん ・豆腐のケチャップ煮 ・花野菜サラダ ・牛乳	・ごはん ・お好み卵焼き ・ダイコンサラダ ・みそ汁	園外保育 お弁当の用意をお願いします	作品展
午前 (未満児)	お茶 ビスケット	ぶどう	手作りゼリー	ヨーグルト	りんご	せんべい
昼食	・きのこカレー ・柿なます ・牛乳	・ごはん ・魚のおろし煮 ・秋野菜のごま和え ・みそ汁	・食パン ・ひじきと大豆のサラダ ・さつまいもシチュー ・牛乳	・ごはん ・納豆和え ・切干大根煮 ・みそ汁	・ごはん ・マーボー高野豆腐 ・パンサンスー ・牛乳	
午前 (未満児)	豆乳飲料 せんべい	柿	お茶 ウエハース	牛乳 バナナ	ヨーグルト	ビスケット
昼食	・ごはん ・魚のごまみそ煮 ・カリカリ油揚げの和風サラダ ・みそ汁	・ごはん ・豆腐の卵とじ ・マカロニサラダ ・牛乳	・ごはん ・鶏肉とさつまいもの甘辛煮 ・白菜のおひたし ・みそ汁	・カレーうどん ・魚のもみじ揚げ ・牛乳 (未満児⇒チーズ)	・ごはん ・がんもどきのチーズ焼き ・チリコンカン ・みそ汁	
午前 (未満児)	お茶 せんべい	りんご	手作りゼリー	ヨーグルト	バナナ	せんべい
昼食	・もみじごはん ・魚のマリネ ・いも煮汁 ・牛乳	・ごはん ・卵焼き ・卵の花鶏ひき肉入り ・みそ汁	・ごはん ・生揚げのきのこソース ・さつま汁 ・牛乳	・ごはん ・豚肉のしょうが焼き ・ポテトサラダ ・みそ汁	【お誕生会】 ・ジャムサンド ・かぼちゃのグラタン ・野菜スープ ・ハロウィンヨーグルト ・牛乳	

★ 献立や食材が変更になる場合があります。

