

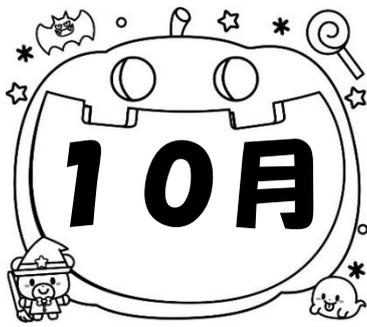


# 10月よていこんだてひょう



日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
1	金	ビスコ 牛乳	肉じゃが シルバーサラダ バナナ	チーズ 果汁	豚肉 チーズ しらす干し	米 砂糖 油 ごま じゃがいも しらたき 春雨 マヨネーズ	しょうが 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし きゅうり バナナ
4	月	クッキー 牛乳	きのごカレー 小魚サラダ 梨	ゼリー おせんべい	豚肉 卵 じゃこ	米 油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが 人参 エリンギ きゃべつ 梨 しめじ きゅうり 玉ねぎ
5	火	おせんべい 牛乳	塩から揚げ 昆布和え みそけんちん汁	ホイップサンド 牛乳	鶏肉 昆布 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	米 ごま油 こんにやく 片栗粉 パターロール 油 ホイップクリーム	にんにく しょうが きゃべつ もやし 人参 大根 白菜 長ねぎ
6	水	バナナ	さばのごまみそ焼き 大豆の五目煮 ふのすまし汁	マカロニの安倍川 牛乳	さば 味噌 大豆 豚肉 ちくわ 昆布 凍り豆腐 きな粉 牛乳	米 砂糖 ごま こんにやく ふ マカロニ	しょうが 人参 玉ねぎ えのき 小松菜
7	木	ヨーグルト	凍り豆腐の卵とじ チーズサラダ バナナ	ミックス蒸しパン 牛乳	凍り豆腐 鶏肉 卵 かまぼこ チーズ ハム スキムミルク 牛乳	米 砂糖 油 小麦粉	しいたけ 玉ねぎ 白菜 きゃべつ 小松菜 人参 しめじ きゅうり バナナ
8	金	ビスコ 牛乳	豚肉のアップルソース ゆかり和え もずくのスープ	ヨーグルト おせんべい	豚肉 わかめ もずく 豆腐 ヨーグルト	米 油 砂糖	玉ねぎ りんご 長ねぎ 人参 しょうが にんにく きゃべつ もやし しいたけ
11	月	おせんべい 麦茶	ピピン丼 中華スープ 梨	ココアバナナ ケーキ 牛乳	豚肉 カニカマ 豆腐 卵 わかめ 牛乳	米 砂糖 パター 油 ごま油 ごま 小麦粉 ココア	にんにく たけのこ もやし 人参 玉ねぎ ほうれん草 梨
12	火	ヨーグルト	茶碗蒸し風 小松菜のかりかりベーコンサラダ バナナ	シュガートースト 牛乳	鶏ささ身 えび 豆腐 卵 ベーコン 牛乳	米 うどん 油 砂糖 食パン マーガリン	人参 ほうれん草 小松菜 きゃべつ バナナ
13	水	バナナ	魚のレモン風味 酢の物 なめこ汁	おせんべい 乳酸飲料	まんだい わかめ ちくわ 豆腐 味噌 乳酸飲料	米 片栗粉 油 砂糖	きゃべつ なめこ きゅうり 人参 玉ねぎ 長ねぎ
14	木	ビスコ 牛乳	シーチキンの五目煮 納豆和え りんご	怪獣ドーナツ 牛乳	ツナ ちくわ 納豆 凍り豆腐 わかめ しらす干し 卵 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま 小麦粉 パター	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース きゃべつ もやし きゅうり りんご
15	金	クッキー 牛乳	豆腐入りミートローフ ツナサラダ コンソメスープ	フルーツの ヨーグルト和え	豚肉 豆腐 卵 わかめ スキムミルク ツナ ベーコン ヨーグルト	米 パン粉 砂糖 油 生クリーム	玉ねぎ グリーンピース きゃべつ もやし 人参 小松菜 しめじ コーン バナナ みかん 黄桃
18	月	おせんべい 麦茶	シューマイ 切り干し大根のりごまサラダ ラーメンスープ	芋もち 牛乳	豚肉 ハム ツナ 牛乳	米 シューマイの皮 砂糖 ごま 中華麺 油 じゃがいも 片栗粉	小松菜 もやし コーン きゃべつ ニラ 人参 玉ねぎ
19	火	バナナ	鮭のもみじ焼き きんぴらごぼう すまし汁	ミアメリカドック 牛乳	鮭 かまぼこ ウインナー 牛乳 卵	米 マヨネーズ しらたき 油 砂糖 ホットケーキミックス	人参 ごぼう れんこん えのき 玉ねぎ 小松菜
20	水	クッキー 牛乳	鉄火なす かみなり汁 りんご	青菜としらす のおにぎり 麦茶	味噌 豆腐 さつま揚げ じゃこ 豚肉	米 油 砂糖 ごま油	なす 玉ねぎ ピーマン ごぼう 大根 白菜 人参 長ねぎ りんご
21	木	ヨーグルト	カレーうどん かみかみサラダ バナナ	バームクーヘン 乳酸飲料	豚肉 さきいか 乳酸飲料	米 うどん 油	玉ねぎ 人参 セロリ グリーンピース 大根 きゅうり バナナ
22	金	ビスコ 牛乳	お魚団子 コーンサラダ もやしの味噌汁	国産ももゼリー おせんべい	ツナ 卵 スキムミルク 油揚げ 味噌	米 パン粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ きゃべつ きゅうり コーン もやし
25	月	クッキー 牛乳	中華丼 マカロニサラダ バナナ	肉まん 麦茶	豚肉 えび うずらの卵	米 油 ごま油 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 もやし チンゲン菜 たけのこ きゃべつ きゅうり バナナ
26	火	ビスコ 牛乳	鶏肉とさつまいもの甘がらめ みそそうめん汁 りんご	プリン おせんべい	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 片栗粉 さつまいも 油 砂糖 そうめん	人参 コーン 玉ねぎ 小松菜 りんご
27	水	バナナ	焼魚 レモン酢和え 卵ときのこのスープ	芋まつば 牛乳	ほっけ 味噌 卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 さつまいも	きゃべつ きゅうり 人参 しめじ えのき 玉ねぎ 小松菜
28	木	ヨーグルト	サクサクチキン まぜっこサラダ もずくの味噌汁	かぼちゃドーナツ 牛乳	鶏目 かつお節 じゃこ もずく 油揚げ 味噌 牛乳	米 マヨネーズ パン粉 玄米フレーク ごま 油 小麦粉 砂糖	きゃべつ 玉ねぎ きゅうり 人参 小松菜 かぼちゃ
29	金	おせんべい 牛乳	三食丼 りんご 春雨の中華サラダ 豆腐のスープ	クレープ 果汁	卵 鶏肉 鮭 カニカマ わかめ 豆腐	米 砂糖 春雨 油	しょうが にんにく 人参 きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ チンゲン菜 りんご

※ 献立は、都合により変更する場合があります。



# 給食だより

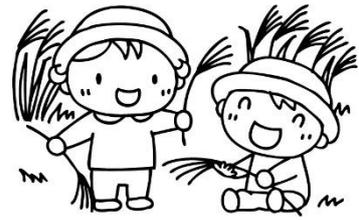
令和3年 9月28日  
阿智村保育園 栄養士



吹く風がずいぶん涼しく感じられるようになってきました。急激に気温が下がったことで、体調を崩してはいませんか？この季節は食欲の秋・スポーツの秋と言われるように食べものが美味しく、体を動かすのにも最適です。たくさん食べて、たくさん体を動かして、丈夫な体を作りたいですね。

## ～もうすぐ新米の季節です～

保育園の周りの稲も刈り取られ、収穫の時期を迎えています。新米が食べられるのも、もうすぐですね。



## ご飯はをたくさん噛むと甘くなるのはなぜ？

食べものをよく噛むと、だ液がたくさん出ます。

ご飯を食べると、そのだ液と、ご飯に含まれている「デンプン」が混ざり合うことで、「デンプン」が「ブドウ糖」（糖質のひとつ）に分解されます。噛めば噛むほど「ブドウ糖」が口の中で増えるので、だんだんと甘く感じるようになるのです。

また、ご飯は“粒食”と言われ、咀嚼力をアップするのに最適な食材です。ご飯をよく噛んで食べることで消化・吸収しやすくなるとともに、顎や筋肉の動きが脳に良い刺激を与えてくれます。そして、よく噛んで食べることでできるご飯はお腹がすきにくいというメリットがあるので、朝食にもぴったりな食材とも言えます。



## ご飯はどんなおかずとも相性抜群！！



ご飯はそれ自体に余分な塩分や油分を含んでいないため、どんなおかずとも相性がよいです。ご飯を中心とした日本型の食事は、栄養バランスがとりやすく、肉や魚といったおかずを多彩に組み合わせることができます。「おかずは何にしようかな」と考えることは、飽きることなく毎日の食事を楽しむ健康な献立作りにつながっています。



## ごはんの優秀な相棒「お味噌汁」！！

近年、ご飯を食べると太るという考え方が広まり、ご飯を食べることを控える人が増えてきました。ご飯は確かに糖質を多く含んでいますが、実は糖質だけでなく、たんぱく質源にもなる、優秀な食材です。ご飯に含まれるたんぱく質は、お味噌汁と一緒に食べることで、100点満点になります。日本古来からのご飯とお味噌汁の組み合わせには、ちゃんと意味があったのです。また、お味噌汁の中に野菜をたくさん入れることで、野菜の栄養素をあますことなく食べることができます。忙しい朝にご飯と具たくさんのお味噌汁はぴったりですね！！

長野県のお米の生産量は全国でもトップクラスです。また、長野県の山に囲まれた冷涼な気候、そしてきれいな水でつくられたお米のおいしさも全国トップクラスです。せっかく、こんな“米どころ”に生まれ育ったのに、おいしいお米を食べないのはもったいないですね。

**新米の季節においしいお米を存分に味わってみましょう！！**