

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
<p>3~5歳児の保護者の方へ</p> <p><b>お願い</b></p> <p>10/23(水)は、お弁当給食です。お弁当箱に給食のおかずを詰めるので、<b>空のお弁当箱と、おにぎりを忘れずに!</b></p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スープ</li> <li>とうふ こまつな</li> <li>・さかなのフライ</li> <li>サケ パンこ こなチーズ</li> <li>・たまごとし</li> <li>きゃべつ もやし にんじん</li> <li>・りんご</li> <li>★おにぎり</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みそしる ・ミネラルふりかけ</li> <li>はくさい ワカメ</li> <li>・タンドリーチキン</li> <li>とりにく ヨーグルト</li> <li>・カリフラワー-サラダ</li> <li>カリフラワー にんじん</li> <li>・なし</li> <li>★ポタートースト</li> </ul>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・だまっこ</li> <li>とりにく ごぼう しいたけ</li> <li>まいたけ いとこんにやく</li> <li>(5歳児 きりたんぼ)</li> <li>・ヨーグルト</li> <li>★せんべいまたはビスケット</li> </ul>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スープ</li> <li>たまねぎ しめじ</li> <li>・さかなのおろしに</li> <li>アカウオ だいこん</li> <li>・ごまサラダ</li> <li>きゃべつ もやし にんじん</li> <li>・バナナ</li> <li>★だいがくいも</li> </ul>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・にこみうどん</li> <li>とりにく たまねぎ にんじん</li> <li>しいたけ たまご</li> <li>ほうれんそう</li> <li>・フルーツヨーグルト</li> <li>バナナ キウイフルーツ</li> </ul>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みそしる ・ミネラルふりかけ</li> <li>はくさい もやし</li> <li>・とうふのそぼろに</li> <li>ぶたひき とうふ たまねぎ</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>じゃがいも にんじん</li> <li>・バナナ</li> <li>★ぎゅうにゅうケーキ</li> </ul>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカレー</li> <li>とりにく たまねぎ</li> <li>じゃがいも にんじん</li> <li>ぎゅうにゅう ルウ</li> <li>・はるさめサラダ</li> <li>もやし こまつな コーン</li> <li>・りんご</li> <li>★クールゼリー</li> </ul>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スープ</li> <li>きゃべつ とうふ</li> <li>・さかなのみそマヨやき</li> <li>サケ みそ マヨネーズ</li> <li>・だいこんのそぼろに</li> <li>だいこん にんじん</li> <li>・オレンジ</li> <li>★フライドポテト</li> </ul>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・とんじる</li> <li>ぶたにく たまねぎ だいこん</li> <li>はくさい じゃがいも にんじん</li> <li>しいたけ あつあげ</li> <li>・たきこみごはん</li> <li>・ヨーグルト</li> <li>★せんべいまたはビスケット</li> </ul>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スープ</li> <li>たまねぎ こまつな</li> <li>・さかなのこがねやき</li> <li>マダラ たまご こむぎこ</li> <li>・ひじきのいりに</li> <li>はくさい もやし にんじん</li> <li>・なし</li> <li>★パウムクーヘン</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たまごスープ</li> <li>たまねぎ にんじん たまご</li> <li>しいたけ こまつな</li> <li>・やきそば</li> <li>ぶたにく きゃべつ もやし</li> <li>・ヨーグルト</li> <li>(0.1.2歳児煮込みうどん)</li> </ul>
<p>14</p> <p><b>スポーツの日</b></p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みそしる ・ミネラルふりかけ</li> <li>とうふ ワカメ</li> <li>・ぶたにくのカラフルいため</li> <li>ぶたにく たまねぎ</li> <li>・きりぼしだいこんに</li> <li>はくさい もやし にんじん</li> <li>・オレンジ</li> <li>★さつまいもスティック</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スープ</li> <li>きゃべつ こまつな</li> <li>・さかなのごまてりやき</li> <li>ホッケ トマト</li> <li>・にくじゃがに</li> <li>ぶたにく じゃがいも</li> <li>・りんご</li> <li>★パンケーキ</li> </ul>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・りんごジャムパン</li> <li>・コーンスープ</li> <li>コーン たまねぎ パセリ</li> <li>ぎゅうにゅう ルウ</li> <li>・パンパンジー-サラダ</li> <li>とりささみ きゃべつ もやし</li> <li>・バナナ</li> <li>★あおりんごゼリー</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みそしる ・ミネラルふりかけ</li> <li>はくさい もやし</li> <li>・とりにくのパンこやき</li> <li>とりにく パンこ こなチーズ</li> <li>・サラスパサラダ</li> <li>さつまいも にんじん</li> <li>・なし</li> <li>★せんべいまたはビスケット</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スープ</li> <li>ウインナー もやし</li> <li>にんじん しいたけ</li> <li>・フレンチトースト</li> <li>ポケット たまご ぎゅうにゅう</li> <li>・バナナ</li> <li>(0.1.2歳児煮込みうどん)</li> </ul>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みそしる ・ミネラルふりかけ</li> <li>きゃべつ もやし</li> <li>・ちくさやき</li> <li>たまご とりひき とうふ</li> <li>・ブロッコリーごまドレッシング</li> <li>ブロッコリー にんじん</li> <li>・オレンジ</li> <li>★せんべいまたはビスケット</li> </ul>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スープ</li> <li>じゃがいも ワカメ</li> <li>・さかなのカレーマヨやき</li> <li>サケ マヨネーズ トマト</li> <li>・やさいのちゅうかいため</li> <li>はくさい もやし にんじん</li> <li>・バナナ</li> <li>★フライドポテト</li> </ul>	<p>23 3.4.5歳児 お弁当給食</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 3歳未満児</li> <li>・スープ ・とりのからあげ</li> <li>・きんぴらごぼう ・りんご</li> <li>* 3歳以上児</li> <li>・とりのからあげ</li> <li>・たまごやき</li> <li>・きんぴらごぼう</li> <li>★いちごジャムパン</li> </ul>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・どさんこじる</li> <li>ぶたにく たまねぎ</li> <li>もやし だいこん きゃべつ</li> <li>にんじん コーン</li> <li>・さけワカメごはん</li> <li>・なし</li> <li>★バナナヨーグルト</li> </ul>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スープ</li> <li>とうふ たまねぎ</li> <li>・さかなのきのこソースがけ</li> <li>アカウオ えのきだけ</li> <li>・コールスロー-サラダ</li> <li>きゃべつ もやし にんじん</li> <li>・バナナ</li> <li>★やさいも</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワカメうどん</li> <li>とりにく たまねぎ にんじん</li> <li>しいたけ ワカメ なると</li> <li>ほうれんそう</li> <li>・フルーツヨーグルト</li> <li>バナナ キウイフルーツ</li> <li>(0.1.2歳児煮込みうどん)</li> </ul>
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みそしる・ミネラルふりかけ</li> <li>だいこん なめこ</li> <li>・とりにくのてりやき</li> <li>とりにく</li> <li>・なっとうあえ</li> <li>はくさい もやし にんじん</li> <li>・オレンジ</li> <li>★パンケーキ</li> </ul>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スープ</li> <li>はくさい もやし</li> <li>・さかなのたつたあげ</li> <li>サバ かたくりこ トマト</li> <li>・じゃがいものくずに</li> <li>じゃがいも にんじん</li> <li>・りんご</li> <li>★パウムクーヘン</li> </ul>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たまごスープ</li> <li>たまご たまねぎ</li> <li>・にくだんごに</li> <li>ぶたひき とうふ じゃがいも</li> <li>・ツナサラダ</li> <li>きゃべつ もやし ツナ</li> <li>・バナナ</li> <li>★おにぎり</li> </ul>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かぼちゃカレー</li> <li>ぶたにく かぼちゃ</li> <li>たまねぎ にんじん</li> <li>ぎゅうにゅう カレールウ</li> <li>・ちゅうかあえ</li> <li>はるさめ もやし</li> <li>・パンパンキパバロア</li> <li>★せんべいまたはビスケット</li> </ul>	<p>＜給与栄養目標＞昼食とおやつ分です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 3歳未満児</li> <li>・熱量470kcal- たん白質20g 脂質11~16g</li> <li>* 3歳以上児</li> <li>・熱量415kcal- たん白質22g 脂質13~20g</li> <li>・主食のご飯をおおむね110g(185kcal)</li> <li>持参が目安となります。</li> </ul>	


**ハロウィン 10月31日**

『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。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。栄養価が豊富でカゼ予防になるといわれるかぼちゃ。甘くてホクホクした食感が子どもたちは大好きです!

★・・・午後のおやつです。

おやつと一緒に、牛乳またはミルージュが提供されます。



**きゅうしょくだより**

さわやかに澄み切った秋空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる時季です。そして「味覚の秋」ともいわれるように、旬のさつまいも、くり、きのこなどおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

**ごはんを食べよう!**

ごはんは、元気に動くためのパワーの源!

お米一粒一粒にでんぷん、たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンEが含まれていて、体や脳のエネルギーになります。

**自然によくかむ習慣がつく**

ごはんの特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかんで食べる習慣が身につきます。

**ゆっくり消化され、腹持ちがよい**

お米は周りが固い細胞壁で囲まれています。消化がゆっくりで腹持ちがよい食品です。

**じつは太りにくい**

お米に水分をたっぷり吸収させて炊くので、量のわりにはカロリーの低い食品です。

ご飯一杯のエネルギーは、ショートケーキの約1/2、ラーメンの約1/3です!

**どんな料理にもよく合う**

和食、洋食、中華、またエスニック料理にもよく合い、日本の食文化をとて豊かにしています。

**食品ロスを減らそう!**

食品ロスの約半分は家庭から  
秋田県は家庭系食品ロスの量が全国比で約1.7倍!

家庭系食品ロスの量は全国で年間276万トン、1人1日当たり59.8gです。これが秋田県では年間3.6万トン、1人1日当たり103.2g!!

おにぎり1個を約100gと仮定した場合、私たち県民は1日1個のおにぎりを捨てていることになります。

**なぜ食品ロスは問題なの?**

食品の生産・製造、輸送などに使った資源やエネルギーが無駄になる上、食品の処分(廃棄物処理)にも新たな資源やエネルギーが必要となり、温室効果ガスのさらなる排出につながってしまいます。また、食品ロスの量に応じて処分費用もかかります。

全国の食品ロス内訳  
(平成30年度 国推計)  
あきたびじょん 2022年9-10月号

**【食品ロスを減らすためにできること】**

- 1. 買いすぎない!**  
「おいしそうだから」「安かったから」などの理由で食材を多めに購入してしまう事があります。必要な分を消費ができる量で!
- 2. 料理を作りすぎない!**  
食べきれない分量を用意し残ってもお弁当などに上手に活用しましょう。調理する際に途中まで使った野菜、作り置きした惣菜、使いかけの調味料などをこまめにチェックし、使い切り、食べきりましょう。
- 3. 賞味期限と消費期限を知ろう!**  
賞味期限~おいしく食べられる期限  
消費期限~安全に食べられる期限  
\*賞味期限は過ぎててもすぐに食べられないということではありません。