給食だより

令和８年度

10月

鶴ケ谷
はぐくみ保育園

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べもののおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。9月は、けやき組でみそ作りを行いました。今年も亀兵商店さんに来園いただき、味噌づくりの手ほどきを受け、卒園記念品となる味噌の仕込みを無事終えました。親子で楽しそうに一生懸命に作業する姿が印象的でした。さて、今年度もちょうど折り返しの時期となりました。上半期で取り組んできた、食具の使い方や食育活動などさらにブラッシュアップして取り組んでいけたらと思っています。今月もよろしくお願いいたします。

丈夫な骨を育てましょう！

健康的な生活に欠かせない丈夫な骨。骨は体を支えているだけでなく、私たちが思っている以上に重要な役割を担っています。骨の健康について正しい知識を得て、毎日の生活を楽しみながら丈夫な骨を育てましょう。

★骨を丈夫にするには…

・成長期に骨を育てる

骨密度の話題などから、骨は高齢者の問題ととらえられがちですが、骨づくりで重要な時期は「**成長期**」です。成長期に骨量をいかに増やすかが、生涯にわたり骨の健康を維持するポイントです。

・カルシウムをしっかりと摂取する

骨の材料として重要な「カルシウム」。カルシウムは、牛乳、ヨーグルト、チーズといった乳製品以外に、ひじきや納豆、小魚、青菜などにも含まれています。主食、主菜、副菜にもカルシウムが豊富な食材を取り入れて、こつこつカルシウムを摂取しましょう。

・バランスの良い食事を心がける

骨の成長には、カルシウムの他にたんぱく質、ビタミンDなど、様々な栄養素が必要です。1日3回の食事とおやつをバランス良く摂ることを心がけましょう。

・加工食品の摂り過ぎに注意する

加工食品の利用が増えると、添加物として使われている「リン」の過剰摂取が問題となります。リンは、カルシウムと同じように骨や歯の正常な発達に不可欠ですが、摂り過ぎると、反対にカルシウムの吸収を妨げ、骨を弱くする要因のひとつになります。

・外で元気に遊ぶ

骨を強くするためには、食事でカルシウムをしっかりと摂取することと同時に、運動で骨に負荷をかけることが大切です。また、カルシウムの吸収を促進するビタミンDを増やすには、日光浴も重要です。乳幼児期から屋外で元気に活動することが、骨の健康につながります。

10月のこんだて

令和8年度
鶴ケ谷はぐくみ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
01	木	ビスケット,牛乳	ご飯,白菜のみそ汁,豆腐のカレーあんかけ,納豆和え,グレープフルーツ	きつねおにぎり,牛乳
02	金	ジョア(プレーン)	ハヤシライス,ひじきのマリネ,バナナ	カステラ,牛乳
03	土	クラッカー,牛乳	焼肉丼,南瓜の甘煮,オレンジ	パイ菓子,せんべい(以上児)アップル＆キャロットジュース
04	日			
05	月	ソフール元気ヨーグルト	ご飯,なめこ汁,カレイの磯辺焼き,ひき昆布の含め煮,バナナ	バウムクーヘン,牛乳
06	火	ビスケット,牛乳	ご飯,豆腐みそ汁,鶏肉のマーマレード焼き,ひじきの五目煮,グレープフルーツ	ごまラスク,牛乳
07	水	りんごジュース	ご飯,じゃが芋と人参のみそ汁,擬製豆腐,かぶとツナの煮物,オレンジ	ナポリタンスパゲッティ,牛乳
08	木	クラッカー,牛乳	ご飯,豆腐と人参のみそ汁,豚肉のシュウマイ風,根菜きんぴら,なし	青のりポテト,牛乳
09	金	星たべよ,牛乳	ご飯,味噌汁,鮭の味噌チーズ焼き,里芋のそぼろ煮,グレープフルーツ	レーズンボウル,牛乳
10	土	ビスケット,牛乳	カレーライス,牛乳,中華きゅうり,バナナ	せんべい,ウエハース(以上児)アップル＆キャロットジュース
11	日			
12	月		スポーツの日	
13	火	ウエハース,牛乳	ご飯,けんちん汁,ポテトオムレツ,小松菜のサラダ,バナナ	お麸ラスク,牛乳
14	水	白ブドウ＆ほうれん草ジュース	ご飯,麸と玉ねぎのみそ汁,鮭の香りみそ焼き,ひじきとさつま芋の炒り煮,オレンジ	リングドーナツ,牛乳
15	木	アンパンマンソフトせんべい,牛乳	マーボー豆腐丼,にぎやかおひたし,グレープフルーツ	おかかチーズおにぎり,牛乳
16	金	クラッカー,牛乳	ご飯,大根のみそ汁,千草焼き,さつま芋のレモン煮,なし	マシュマロバー,牛乳
17	土	星たべよ,牛乳	ハヤシライス,キャベツスープ,バナナ	オレンジゼリー,パイ菓子(以上児),白ブドウ＆ほうれん草ジュース
18	日			
19	月	アンパンマンソフトせんべい,牛乳	ご飯,じゃが芋のみそ汁,ほっけの塩焼き,切り干し大根煮,オレンジ	焼き芋,せんべい,牛乳
20	火	ビスケット,牛乳	ご飯,コーンスープ,にしき卵焼き,かぼちゃのバター煮,グレープフルーツ	ごへいもち,麦茶
21	水	りんごジュース	キーマカレー,きゅうりの華風サラダ,バナナ	プアマンケーキ,牛乳
22	木	ソフール元気ヨーグルト	ご飯,わかめスープ,さばのみそ焼き,切り干し大根と里芋の旨煮,オレンジ	さつまいもおにぎり,牛乳
23	金	クラッカー,牛乳	おにぎり2種,仙台芋煮汁,みかん	ホットドッグ,牛乳
24	土	星たべよ,牛乳	豚丼,牛乳,里芋の煮ころがし,グレープフルーツ	源氏パイ,アップル＆キャロットジュース
25	日			
26	月	アンパンマンソフトせんべい,牛乳	ライス,ポークビーンズ,ほうれん草とツナの酢和え,グレープフルーツ	ベーコンピラフ,牛乳
27	火	星たべよ,牛乳	ご飯,もやしとわかめのみそ汁,クリスピーチキン,ブロッコリー,バナナ	キャロットチーズケーキ,牛乳
28	水	ソフール元気ヨーグルト	ご飯,きのこスープ,ふわふわ卵焼き,マカロニのサラダ,オレンジ	カレースパゲティ,牛乳
29	木	クラッカー,牛乳	⚠**非常食訓練**⚠ひじきご飯(α米),大根とわかめのみそ汁,鮭のカレー竜田,もやしの納豆和え,りんご	カボチャのドーナツ,牛乳
30	金	白ブドウ＆ほうれん草ジュース	**ハロウィンメニュー**ご飯,ポテトスープ,ハロウィンかぼちゃハンバーグ,ブロッコリーの香り和え,グレープフルーツ	ハロウィン米粉カップケーキ,牛乳
31	土	星たべよ,牛乳	カレーライス,牛乳,わかめスープ,バナナ	せんべい,ウエハース(以上児)アップル＆キャロットジュース

※献立は都合により変更になることがあります。

今月の献立について

10月は月末に、総合防災訓練があり、その日に合わせ給食でも非常食の訓練を行う予定です。昼食時にひじきご飯のα米を調理し味わってみようと思います。少し独特な味に戸惑うことが予想されますが、一つの経験としてみんなで味わい、災害時でも栄養をとれるようにしていきたいと思っています。その翌日はハロウィンにちなんだメニューを提供します。

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	給与量	607	23.2	18.9	1.5
3歳未満児	給与量	504	19.0	15.8	1.2