



10月 給食だより



社会福祉法人 夢工房
幼保連携型認定こども園 美ら夢

まだまだ暑い日々が続くような沖縄ですが、「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」と色々な事に取り組みやすい秋の季節がやってきました。1年を通して食べ物おいしい季節で給食でも秋が旬の食材を使った料理を積極的に取り入れています。

そして10月31日は子どもたちが毎年楽しみにしている「ハロウィン」があります。今年も子どもたちに喜んでもらえるような飾り付けを工夫して提供したいと思っています。

＼ 10月はお米の季節です ／

10月ごろから稲刈りが始まり、新米が多く出回ります。お米にはタンパク質や脂質、炭水化物が含まれています。今ではパンを食べることも増えてきましたが、お米もたくさん食べて冬に向けて栄養補給をしていきましょう。

〈ご飯150g（お茶碗一杯分）〉

- ・タンパク質・・・牛乳、約コップ2分の1杯分
- ・脂質・・・食パン6分の1枚分
- ・炭水化物・・・じゃがいも3個分
- ・ビタミンB1・・・キャベツの葉1～2枚分



食中毒に気をつけましょう



真夏に比べると暑さはやわらぎましたが、9～10月も食中毒が発生しやすい季節です。ウェルシュ菌とカンピロバクターを原因とする食中毒の発生件数が多く、調理する際には注意が必要です。

「●菌をつけない」「●菌を増やさない」「●菌を撃退する」といった3つの事を守れば食中毒を防ぐことができます。

「●菌をつけない」ためには、調理器具をその都度きれいに洗い、熱湯消毒をして二次感染を防ぐことです。

「●菌を増やさない」ためには、食材や出来上がった料理を保存できるだけ10℃以下で保存することです。

「●菌を撃退する」ためには、肉や魚、野菜もできるだけ加熱し、細菌を死滅させることです。

おいしい食材をおいしく食べるためにも、これらのことを注意することで秋の味覚を楽しむことが出来ると思います。家庭で調理する際には意識してみてください。

★10月の献立について★

新米の季節になり、美味しい新米で炊いたご飯が進むように献立を考えました。また、秋は旬の食材が豊富なため、いろいろな食材を食べて欲しいと思います。新しいメニューを取り入れた秋らしい献立となっています。また、31日はハロウィンメニューです。目でも楽しんでもらえるように仕上げたいです☆

ピーマン ふれてみよう

【0.1.2歳児】
「種がたくさんだ！」
「ちっちゃいね」など、
見て触って感じていまし
た。



ピーマン たねとり

【4歳児】「種がたく
さんついてる！」など
と話しながらたくさん
とってくれました。そ
の日のピーマンが入っ
た回鍋肉はおいしかっ
たかな？



ピザやチー ズクッキング

【5歳児】久しぶりの
クッキング！ネギを
切って生地を混ぜ、焼
き、美味しそうに食べ
ていました☆



きのこ ふれてみよう

【3歳児】匂いが苦手
な子が多くみられまし
たが、食べるときは美
味しいと喜んでいまし
た！えのき・しめじ・
まいたけの中では、ま
いたけがいい匂いと人
気でした。

