

10月

10月	昼食(A.M11:00)						備考
	初・期		中期		後期		
	<ペースト>		<細つぶし>		<荒つぶし>		
10/2 (月)	おかわ パン かぼちゃ だいこん にんじん	しや おかわ	パン おかわ パン おかわ	パン おかわ パン おかわ	軟食飯 白系タラのソテー 大根のサラダ みそ汁(人参)		
10/3 (火)	パン かぼちゃ にんじん たまねぎ	たまねぎ	パン たまねぎ	パン たまねぎ	軟食飯 肉(鶏)が 彩りサラダ みそ汁(玉ねぎ)		
10/4 (水)	パン たまねぎ	たまねぎ	パン たまねぎ	パン たまねぎ	軟食飯 豚肉少め さつまいものサラダ みそ汁(人参)		
10/5 (木)	<お弁当日>		◎産後乳食は園で用意します。 市販の物を使用する場合お持ち。				
10/6 (金)	おかわ パン ハート	白身魚	おかわ パン ハート	おかわ パン ハート	軟食飯 鶏肉煮こめ マカロニサラダ みそ汁(玉ねぎ)		
10/7 (土)	おかわ パン りんご	とうろ	おかわ パン りんご	おかわ パン りんご	軟食飯 カレー煮込み お豆腐サラダ みそ汁(玉ねぎ、大根)		
10/9 (月)	スポーツの日						
10/10 (火)	おかわ パン パン	たまねぎ	おかわ パン パン	おかわ パン パン	軟食飯 白系タラのソテー 鶏肉とキャベツの煮込み みそ汁(人参)		
10/11 (水)	パン かぼちゃ ほうれんそう だいこん	しや	パン かぼちゃ	パン かぼちゃ	軟食飯 豚肉とキャベツの煮込み 大根のサラダ みそ汁(大根、ほうれんそう)		
10/12 (木)	パン たまねぎ	とうろ	パン たまねぎ	パン たまねぎ	軟食飯 肉(鶏)が キャベツとさつまいものサラダ みそ汁(玉ねぎ)		
10/13 (金)	パン たまねぎ	たまねぎ	パン たまねぎ	パン たまねぎ	軟食飯 豚肉少め お豆腐サラダ みそ汁(玉ねぎ)		
10/14 (土)	パン パン にんじん	とうろ	パン パン	パン パン	軟食飯 牛キンキー 彩りサラダ みそ汁(人参)		

カミカミの役割  
(かまこ)

◎ かめばかまほど出る唾液が  
成長に大切な働きをします

- ① 栄養の消化・吸収を助ける働きをします。
- ② むし歯菌が作り出す酸を中和したり  
口の中に入った細菌などの毒性を減らします。
- ③ 飲み込みやすい滑らかな状態にしてくれます。

◎ 唾液をたくさん出すには...

- ① モグモグとよくかんで味わうこと。
- ② リラックスした楽しい気持ちで食事すること。  
(緊張すると唾液があまり出なくて、  
口の中が湿ってしまうことも。)

◎ よくかんで食べることは月齢の活性化に  
つながります。

引用元 初めての幼児食出版株式会社  
ベネッセコーポレーション



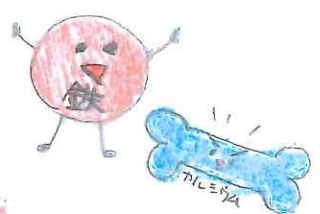


月/日	昼食 (A.M11:00)						備考
	初・期 <ペースト>		中期 <細つぶし>		後期 <荒つぶし>		
	食材	調理	食材	調理	食材	調理	
10/16 (月)	おなか	パン、たまご、バナナ	おなか	パン、たまご	おなか	軟飯、鶏のソテー、豆腐の煮付け、お汁(かぼちゃ)	
10/17 (火)		パン、たまご		パン、たまご		軟飯、豚肉の少ゆめの白煮の煮付け、お汁(花ふりかけ)	
10/18 (水)		パン、たまご		パン、たまご		軟飯、ササギ、たまご、お汁(キャベツ)	
10/19 (木)		パン、たまご		パン、たまご		軟飯、タラの煮付け、かぼちゃの煮付け、お汁(三浦揚げ)	
10/20 (金)		パン、たまご		パン、たまご		軟飯、鶏肉の煮付け、お汁(キャベツ)	
10/21 (土)		パン、たまご		パン、たまご		軟飯、肉じゃが、たまご、お汁(かぼちゃ)	
10/23 (月)		パン、たまご		パン、たまご		軟飯、カレーのソテー、豆腐の煮付け、お汁(玉ねぎ)	
10/24 (火)		パン、たまご		パン、たまご		軟飯、豚肉の少ゆめの白煮の煮付け、お汁(トマト)	
10/25 (水)		パン、たまご		パン、たまご		軟飯、肉じゃが、たまご、お汁(かぼちゃ)	
10/26 (木)		パン、たまご		パン、たまご		軟飯、豚肉の煮付け、たまご、お汁(三浦揚げ)	
10/27 (金)		パン、たまご		パン、たまご		軟飯、タラのソテー、鶏肉とたまごの煮付け、お汁(玉ねぎ、トマト)	
10/28 (土)		パン、たまご		パン、たまご		軟飯、ササギ、豆腐の煮付け、お汁(かぼちゃ)	
10/30 (月)		パン、たまご		パン、たまご		軟飯、タラの煮付け、たまご、お汁(ほうれん草)	
10/31 (火)		パン、たまご		パン、たまご		軟飯、豚肉のソテー、白菜の煮付け、お汁(花ふり)	

離乳食をバランスよくとるための3つのポイント

(31日までに離乳食完了)

- ①タンパク質源が2種類以上になると量は減らさず。
- ②量をたかさん食へる子は野菜の量を増やす。
- ③かきかき期(9-11ヶ月頃)以降は鉄、カルシウムをしっかりとる。



# 10月 食育だより

暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候となりました。いよいよ実りの秋、食欲の秋本番です！

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っても重要なことです。  
栄養豊富な秋の食材をたくさん楽しみ、味わいながら冬に備えて丈夫な体を作りましょう♪

## ビタミンC & 食物繊維が たっぷり！ れんこんを知ろう

ハスの地下茎が肥大化したもので、10個前後の穴が開いています。泥の中を好み、この環境下でも空気が取り込めるよう地上に出ている花・葉・茎と繋がっていて、通気孔の役割を果たしています☆

この穴の開いた独特の形から、「見通しがきく」といわれ、縁起物としてお祝いの料理に用いられます。

炭水化物が主成分で、エネルギー量は高めですが  
・肌の新陳代謝を活性

・粘膜を丈夫にして風邪を予防

といった効果をもつビタミンCを多く含みます！

また、便秘予防にもなる食物繊維も豊富です。

表面に傷がなく、変色していない新鮮なものを選び、シャキシャキとした歯ごたえを残すと、お子様の五感を刺激して新しい発見に繋がります♪



## イベント献立 HALLOWEEN

ヨーロッパの古代ケルト人が行っていた「サウイン」という祭礼が起源とされるお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事だとされています。

10月31日はケルトの暦で1年の終わりの日であり、あの世とこの世の境目がなくなり、死者の魂が帰ってくる日だと信じられていました。その時に悪霊も一緒にやってくると考えられ、人間は仮装をしたり、火を焚いたりして身を守ったといわれています。

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。アメリカではかぼちゃが主流となっていますが、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。

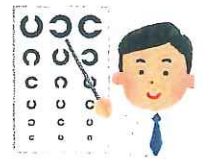


## 目に良い栄養素について ~10月10日は「目の愛護デー」

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。

子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。

この日を機会に、子ども達の「目」の健康を改めて見直してみましょう☆



### ・ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。

油で調理すると吸収率が高まります。

(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)



### ・ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。

(豚肉・卵・ごま・豆類など)



### ・ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。

(緑黄色野菜・果物・芋類など)



### ・DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られない為、食品からの摂取が重要です。

(いわし・さんま・さばなど青魚)



## 上手に取ろう！食物繊維

収穫の秋、味覚の秋到来です！野菜はそれぞれの「旬」に栄養価が最も高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。更に、さつまいもやれんこん、きのこなどの秋野菜には、食物繊維も豊富に含まれています。そこで今回は食物繊維についてご紹介します！

### 食物繊維とは？

食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類あります。

#### 水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。  
(りんごなどの果物類、こんぶやワカメなどの海藻類)

#### 不溶性食物繊維

腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。  
(ごぼう・かぼちゃなどの野菜類、さつまいもなどの芋類、豆類、穀類)

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整える為に大切な働きです。

お菓子やファーストフードなど子供が好む食品ばかり取ると、便秘を誘発する上、長期化すると改善が難しくなります。

食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。

食物繊維の豊富な野菜や果物、芋類、豆類、きのこ類など毎日食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう！

