

# 10 食育だより

少しずつ季節の変化をかんじられるようになってきました。魚や野菜・果物がおいしい「味覚の秋」です。旬の物を食べて、風邪などの病気にかからない強い体で過ごせるようにしましょう。

**10月は…**  
**「みんなで延ばそう健康寿命」**  
**推進月間です！**  
 大分県が目指す「健康寿命日本一」の3つのスローガン  
 ○「減塩マイナス3g」  
 ○「野菜摂取350g」  
 ○「歩数プラス1500歩」

健康づくりの基盤として、幼少期からの食習慣はとても重要です。そこで9～11月に県民総ぐるみの取り組みを進めています。

**～野菜たっぷり給食～**

多くの野菜を摂取するために5日は1食あたりの野菜を100g以上使用する「野菜たっぷり給食の日」としています。「麻婆茄子」・「もやしの胡麻和え」は野菜148g使っています。

**～うま塩給食～**

「減塩マイナス3g」の目標から「旨み」を「上手く」使った「美味しい」減塩食の普及を目指す「うま塩プロジェクト」を推進しています。27日は「鶏肉の塩麹焼き」と、「うま塩豚汁」を取り入れています。

**いってきまーす!**

1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかりと食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ご飯を食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。

\* 朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。お友達とたくさん活動できるように朝ご飯をしっかりと食べましょう!

## ～食育クイズ～

Q.おこめからできているのはどれでしょう?

- ①ビーフン ②そうめん ③はるさめ

ビーフンはうるち米(米粉)が原料。そうめんは小麦粉から、はるさめはさつまいもや緑豆からできています。 答え:①

月	火	水	木	金	土 1日
					焼きそば ごまいりこ 0 おやつ 0
3日	4日	5日	6日	7日	8日
キーマカレー レバーの生姜煮 梨	魚のあんかけ 彩り野菜の卵とじ ゴールデンキウイ	麻婆茄子 もやしの胡麻和え バナナ	手羽中の照り煮 やさしいソーテー 柿	魚の味噌マヨ焼き 里芋のどぼろ煮 りんご	ちいめん卵丼 キャベツのおかか和え 0
おやつ チーズまんじゅう	おやつ ジャムサンド	おやつ オレンジゼリー	おやつ おこのみ焼き	おやつ せんべい	おやつ 0
10日	11日	12日	13日	14日	15日
スポーツの日	汁ビーフン さんまとかぼちゃのサラダ りんご	高野豆腐の卵とじ じゃこどんすのさんびら オレンジ	鶏肉とごぼうの味噌煮 パンサンスー バナナ	赤魚の煮つけ 栄養味噌汁 ゴールデンキウイ	きのこスパゲティ じゃこサラダ 0
	おやつ 小松菜としらすのおにぎり	おやつ フルーチェ	おやつ きなこフレンチトースト	おやつ かりんとう	おやつ 0
17日	18日	19日	20日	21日	22日
ソーセージフライ たまごスープ ゴールデンキウイ	鯖の蒲焼き 切干大根の炒め煮 バナナ	煮くい ひじきサラダ りんご	栗ごはん 魚のクラッカー揚げ・ポテトサラダ 柿	けんちん汁 茎わかめの炒め煮 オレンジ	カレーピラフ 人参サラダ 0
おやつ ブルーベリーヨーグルト	おやつ やせうま	おやつ ココア蒸しパン	おやつ ムース	おやつ コーンバー	おやつ 0
24日	25日	26日	27日	28日	29日
きんぴら牛丼 和風サラダ りんご	魚の揚げ煮 実だくさんスープ バナナ	スパニッシュオムレツ ちくわとキャベツのマヨ和え 柿	鶏肉の塩麹焼き うま塩豚汁 梨	鮭のムニエルとごろろスライス コンソメスープ ゴールデンキウイ	ちゃんぽん かいからいりこ 0
おやつ のり塩ポテトボール	おやつ マロンケーキ	おやつ ミルクもち	おやつ みかん・チーズ	おやつ りんごカルピスコ	おやつ 0
31日	※圖の行事等で献立やおやつが変更になる場合があります。				
パンフキンシチュー レバーのケチャップ煮 梨	◎旬の食材 かぶ・かぼちゃ・ちんげんさい・さつまいも・しいたけ・しめじ・えのき・いわし・さけ・さば・さわら・さんま・しらす・はも・いちじく・かき・かぼす・ゆず・りんご・ぐりなど。。				
おやつ お餅のスイートポテト					

