



給食だより 10月



令和7年10月1日 筑後保育所

秋らしい季節になり、食べ物がおいしく感じられるこの季節「夕飯 何にしよう?」「なんだか、毎日同じようなものばかり!」などといった事ありませんか? 献立を考えるポイントを押さえ、バランスのとれた食事作りをしましょう。

① 主菜を考える

主菜とは、肉、魚、大豆製品、卵などたんぱく質源となる食品をメインに使用したおかずです。

たんぱく質は身体を作り、成長するには欠かすことのできない栄養素です。

一回の食事に一種類のたんぱく質を用意します。

② 副菜を考える

副菜とは野菜やいも類、海藻類、きのこ類を組み合わせた、和え物、煮物、蒸し物、サラダなどのおかずです。体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となります。

野菜は、緑黄色・淡色野菜と分かります。旬の野菜を取り入れたいものです。

③ 汁を考える

副菜と同様に、野菜やいも類、海藻類、きのこ類を組み合わせた料理です。

咀嚼（そしゃくかむ）、嚥下（えんげ飲み込む）機能が未発達な子どもにとっては、食事全体を食べやすくしてくれる料理です。その日に使っていない食材を使用することで、不足する栄養を補充することができます。



【4人分量】

さつまいも	100 g
かぼちゃ	100 g
スキムミルク	16 g
レーズン	10 g
アイスクリーム用コーン	4個

今月の献立紹介 ～かぼちゃクリーム～



- さつまいもは皮をむき、かわ適切な大きさに切り、てきとう おお き水でさらし、ゆやわらかく茹でてきれいにつぶしておきます。
かぼちゃもてきとう おお き適切な大きさに切り、ゆやわらかく茹でて、つぶしておきます。
- スキムミルクをどうりょう同量のお湯で溶き、1とレーズンといっしょ一緒に混ぜ合わせ、あ冷蔵庫で冷やします。
- よ良く冷えたら、アイスクリームのようにコーンにかざ飾ります。

24日は、お弁当の日です！

