

9月はまだ真夏日が続き、幼稚園では 涼しい部屋でゆっくりと食事が楽しめるように工夫した1か月でした。  
10月は 運動会の取り組み等で 屋外での運動も増えてきます。  
みんなで食べる「給食の時間」が、更に楽しい時間となっていくかと思えます。  
保育者と給食室を結ぶ「食育委員会」では、給食のメニューの検討に保育者の声も更に反映できるように工夫を始めました。  
子どもたちの喜ぶ顔が楽しみです。

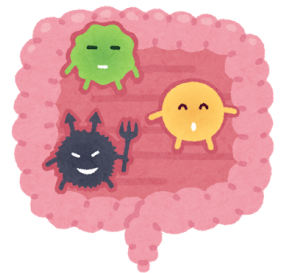
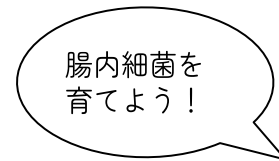
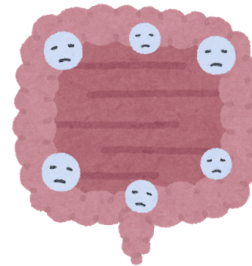
園長 松村明子

## 「腸活」を始めるにあたって。

ここ近年、健康志向が高まり「腸活」という言葉をよく耳にしますが、腸活を始める際に注意して欲しいことがあります。  
それは、腸にいいことをする前に「腸に悪いことをしない」こと。  
食品添加物・砂糖・人工甘味料・アルコール等の過剰摂取、ストレス、夜更かし等は自律神経の乱れや悪玉菌を増やす原因となります。  
どれほど腸にいいものをとっていてもそれと同等、もしくはそれを上回る悪い食事をしていれば効果はできません。  
まずはそのような要因を取り除いていくことを心がけましょう。

そして、腸活は個別化されていなくてはなりません。  
というのが、やはり発酵食品には人それぞれ合う合わないがあります。  
毎日ヨーグルトを食べているのにお腹の調子が悪い、体調が良くなった実感がない人にはヨーグルトが合っていない可能性が高いです（乳糖不耐、カゼイン不耐）。  
納豆や味噌は最近では大量生産のために本来の製造方法で作られてないものも多く一概にお勧めできません。  
お酢は善玉菌を増やす以外に、胃の中を酸性にして消化を助ける働きがあります。キムチも同じ発酵食品ですが、香辛料が入っているため、人によっては刺激が強い場合があります。  
こういった内容を踏まえた上で、実際に試してみながら自分に合った方法を見つけていきましょう。

※一部引用



### ●腸にいいことって？

- ①オリゴ糖を摂取する  
ビフィズス菌などの善玉菌のエサとなり善玉菌の数を増やすことで腸内環境をよくします。
- ②運動をする。  
腸の蠕動運動を高めることから便通が良くなり、腸内細菌を整える作用があります。  
ウォーキングやヨガ等がおすすめです。
- ③食物繊維を摂取する。  
便のかさを増して便通をよくする働きがあります。  
便秘を防ぐことによって悪玉菌の増加を防ぎます。



### 行事食（十五夜）のご紹介

昼食にうさぎ型の大根を入れたお月見スープを、午後おやつにうさぎを描写した蒸し饅頭を提供しました。

子ども達はとても喜んでくれました！



## マーボー豆腐

## のレシピ



木綿豆腐	400g (1丁)
鶏ひき肉	100~200g
おろしにんにく	2g
おろし生姜	2g
干し椎茸	3g
水	100g
合わせ味噌	40g
オイスターソース	小さじ2
濃口醤油	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1強
ごま油	適量

- ①干し椎茸は前日から水に戻し、軸をとってみじん切にします。
- ②鍋に油、おろしにんにく、おろし生姜を入れて熱し、鶏ひき肉を入れて炒めます。
- ③②に①の干し椎茸と水を加えます。
- ④そこへ調味料を加え、ひと煮立ちさせます。
- ⑤豆腐を食べやすい大きさにカットし、鍋に入れます。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑦とろみがついたら 火を止め、ごま油を入れます。

できあがり♪

※お好みで葱やニラなどの香味野菜を加えても◎です！

# 2024年度 10月 献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。  
 ※果物はその都度の出荷状況によって変化します。  
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1	火	◆麦御飯◎豚の生姜焼き★青のりポテト●牛乳	豚肉、青のり、牛乳	白米、麦、油、じゃが芋	玉葱、もやし、人参、生姜	◎醤油、みりん★塩	米粉クッキー(ごま)	にんじん
2	水	◆炒り玄米御飯◎鶏のマーマレード焼き★白和え●すまし汁	鶏肉、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、ごま、マーマレード	キャベツ、人参、玉葱、えのき	◎醤油★味噌、みりん●薄口、塩	マカロニきな粉	ふかし芋
3	木	◆カレーライス◎こんがりキツネの野菜サラダ★牛乳	鶏肉、あげ、牛乳	白米、麦、カレーパウダー、じゃが芋、砂糖、油、コーン	人参、玉葱、にんにく、キャベツ、胡瓜	◆ケチャップ、醤油◎醤油、酢、こしょう	チーズ蒸しパン	果物
4	金	◆きび御飯◎魚フライ★ひじき煮●味噌汁	魚、高野豆腐、あげ、ひじき、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、米粉、じゃが芋	玉葱、人参、干し椎茸、こんにゃく、葱	◎塩、ソース★醤油、みりん●味噌	りんごケーキ	マカロニきな粉
5	土	◆御飯◎肉じゃが★酢の物●果物	豚肉、かつお節(だし)	白米、じゃが芋、砂糖	人参、玉葱、こんにゃく、胡瓜、バナナ	◎醤油、みりん★酢、薄口	お菓子	ウエハース
7	月	◆きび御飯◎鶏のみそ焼き★かみかみサラダ◎すまし汁	鶏肉、ちりめんじゃこ、いりこ(だし)、豆腐、わかめ	白米、もちきび、砂糖、油、ごま	人参、ごぼう、キャベツ、胡瓜、玉葱	◎味噌、みりん★薄口、酢●薄口、塩	ゆかりおにぎり	にんじん
8	火	◆中華丼◎胡瓜の酢の物★牛乳	豚肉、ちくわ、わかめ、牛乳	白米、玄米、砂糖、ごま油、片栗粉	生姜、人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、木耳、胡瓜	◆オイスターソース、酒、薄口◎酢、薄口	米粉クッキー(プレーン)	マカロニきな粉
9	水	◆麦御飯◎魚の塩焼き★大豆の甘辛煮●味噌汁	魚、大豆、ちりめんじゃこ、いりこ(だし)	白米、麦、片栗粉、砂糖	玉葱、しめじ、小松菜	◎塩★醤油、みりん●味噌	レーズン蒸しパン	粉ふき芋
10	木	《年少運動会》◆きび御飯◎じゃが芋のうま煮★もやしのナムル●ふりかけ	鶏肉、かつお節、青のり、いりこ	白米、もちきび、砂糖、じゃが芋、ごま油、ごま	もやし、胡瓜、人参、玉葱	◎醤油、みりん★薄口●醤油、塩	きな粉おにぎり	ふかし芋
11	金	◆炒り玄米御飯◎インディアンフィッシュ★春雨サラダ●すまし汁	魚、豆腐、あげ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、米粉、片栗粉、春雨、コーン	トマト缶、胡瓜、人参、玉葱	◎カレー粉、ケチャップ、ソース★薄口、酢●薄口、塩	ラスク	果物
12	土	◆焼きそば◎胡瓜のナムル★果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、ごま油、砂糖、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ソース◎薄口	お菓子	ウエハース
14	月	スポーツの日						
15	火	◆麦御飯◎鯖のゴマケチャソースかけ★マカロニサラダ●味噌汁	魚、ハム、卵、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、ごま、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、コーン	胡瓜、玉葱、えのき	◎醤油、酒、ケチャップ、ソース★塩こしょう●味噌	塩おにぎり漬物	粉ふき芋
16	水	◆きび御飯◎タイピーエン★胡瓜の梅肉和え	豚肉、ちりめんじゃこ、かつお節	白米、もちきび、砂糖、春雨、ごま油	玉葱、キャベツ、人参、生姜、胡瓜、梅肉、干し椎茸	◎薄口、酒、オイスターソース	バナナケーキ	ふかし芋
17	木	《年中・年長運動会》◆炒り玄米御飯◎鶏つくね★チョコレギサラダ●味噌汁	鶏肉、豆腐、のり、あげ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油、さつま芋	玉葱、しめじ、胡瓜、水菜、キャベツ	◎醤油、みりん、酒★醤油、酢●味噌	ジャムサンド	にんじん
18	金	◆そぼろ御飯◎塩昆布和え★牛乳	鶏肉、牛乳、塩昆布、かつお節	白米、麦、砂糖	こんにゃく、キャベツ、人参、胡瓜	◆味噌、醤油、みりん、酒◎醤油、みりん	いももち	マカロニきな粉
19	土	◆チキンライス◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、コーン、ジャム、油、砂糖	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	ウエハース
21	月	◆炒り玄米御飯◎魚のチーズパン粉焼き★切干大根の煮物●味噌汁	魚、粉チーズ、あげ、豆腐、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、油、パン粉	切干大根、人参、こんにゃく、干し椎茸、玉葱、葱	◎塩★醤油、みりん●味噌	のりおにぎり	粉ふき芋
22	火	《うさぎ組園外保育・お弁当》◆きび御飯◎肉じゃが★海藻サラダ●牛乳	豚肉、牛乳、わかめ、かつお節(だし)	白米、もちきび、砂糖、じゃが芋、油	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、こんにゃく	◎醤油、みりん★薄口、酢、塩、こしょう	米粉クッキー(黒糖)	ふかし芋
23	水	《ばんだ組園外保育・お弁当》◆麦御飯◎さばのソース焼き★もやしの胡麻和え●味噌汁	魚、いりこ(だし)	白米、麦、ごま、じゃが芋、砂糖	生姜、もやし、胡瓜、人参、玉葱、しめじ	◎醤油、ソース、酒★薄口●味噌	ミルクもち	にんじん
24	木	《年少園外保育・お弁当》◆炒り玄米御飯◎麻婆豆腐★伴三絲●ふりかけ	鶏肉、豆腐、かつお節、青のり、いりこ、ハム	白米、玄米、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま、春雨	葱、にんにく、生姜、人参、キャベツ	◎味噌、オイスターソース、醤油、みりん★薄口、酢◎醤油、塩	スイートポテト	果物
25	金	《お誕生日メニュー》◆麦御飯◎鶏の唐揚げ★野菜サラダ●かきたま汁◇味付けのり○ジュース	鶏肉、卵、のり、いりこ(だし)	白米、麦、片栗粉、コーン、油	にんにく、キャベツ、胡瓜、玉葱、えのき、みかんジュース	◎塩麹、酒★薄口、酢、塩こしょう●薄口、塩	水ようかん	マカロニきな粉
26	土	◆御飯◎タイピーエン★胡瓜のナムル●果物	豚肉	白米、春雨、片栗粉、砂糖、ごま油	生姜、人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、胡瓜、バナナ	◎薄口、酒、オイスターソース★薄口	お菓子	ウエハース
28	月	◆きび御飯◎魚の胡麻味噌焼き★もやしのおかか和え●すまし汁	魚、かつお節、いりこ(だし)、豆腐、わかめ	白米、もちきび、砂糖、ごま	もやし、小松菜、人参、玉葱	◎味噌、みりん★薄口●薄口、塩	ミルク蒸しパン	ふかし芋
29	火	《きりん組園外保育・お弁当》◆炒り玄米御飯◎チリコンカン風★中華サラダ●牛乳	鶏肉、大豆、金時豆、牛乳	白米、玄米、砂糖、ごま油、コーン	人参、玉葱、トマト缶、にんにく、胡瓜、キャベツ	◎ケチャップ、ソース、醤油★醤油、酢	塩おにぎり漬物	果物
30	水	《ぞう組園外保育・お弁当》◆麦御飯◎鶏の南蛮漬★切干大根のナムル●味噌汁	鶏肉、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、片栗粉、ごま油	切干大根、人参、胡瓜、しめじ、玉葱	◎醤油、酢★薄口●味噌	ココアケーキ	マカロニきな粉
31	木	◆麦御飯◎シチュー★キャベツのフレンチサラダ●おぼけ食パン	豚肉、牛乳、鶏ガラ(だし)	白米、麦、砂糖、米粉、じゃが芋、油、シチューパウダー、コーン、食パン	人参、玉葱、キャベツ、水菜	◎薄口、塩★薄口、酢、塩こしょう	ちぎりパン	にんじん