



# きゅうしょくだより

令和6年9月30日発行

## 芋ほりの季節です サツマイモ豆知識

食物繊維、ビタミン、カリウムなどを含み、栄養バランスに優れています。特に**ビタミンC**が豊富なさつまいもは、ほかの野菜に比べて熱に強いので調理しても栄養価があまり落ちません。

さつまいもは寒さに弱いので、保存するときは土を落とさず、表面をよく乾かしてから新聞紙でくるんで段ボール箱に入れ、風通しのよい所に置いて保存しましょう。10月には青年部さんとのいもほりがあります！たくさんとれるといいなああ～☆☆☆



### ビタミンは体づくりのサポーター！

ビタミンは、体の機能を維持するほかに、子どもの脳の発達にも影響する大事な栄養素。水に溶けやすいけれど即効性がある「水溶性ビタミン」と、油と一緒にとると吸収率がアップする「脂溶性ビタミン」があります。また、ほかの食材とすることで効果がアップします。

**水溶性**

**主な水溶性ビタミン**

- ビタミンB1**  
豚肉や大豆、チーズや緑黄色野菜。炒めすぎない。
- ビタミンB2**  
豚肉やレバー、魚、きのこ類など。
- ビタミンC**  
果物のほか、緑黄色野菜や芋類にも。
- 葉酸**  
菜の花やブロッコリー、アボカド、オレンジなど。

**脂溶性**

**主な脂溶性ビタミン**

- ビタミンA**  
油で炒めると吸収率がアップ。炒め物がお勧め。
- ビタミンD**  
魚介類やきのこ類に多く含まれる。
- ビタミンK**  
納豆や青菜、海藻類。ビタミンDと一緒に。
- ビタミンE**  
サラダ油、プリなど。

くらげ、わかめ、ひよこ豆、さつまいも、かぼちゃ、かぼちゃ、かぼちゃ

こんだてひょうのなかに、きゅうしょくせんせいからのメッセージがかくされているよ！さがしてみてね☆

日	曜	10がつのこんだて	あさのおやつ (未満児)	おやつ
1	火	むぎごはん ごもくだいず ちくわのいそべあげ さわにわん	ウエハース ミルク	こくどうパン ミルク
2	水	カレーライス・フルーツかんづめ(ひじょうしょくいれかえのため)	キンピスアスパ ラガス どうにゅう	ぼたぼたやき どうにゅう
3	木	ごこくまい さかなのなんぼんづけ さつまいものみそしる トマト	バナナ どうにゅう	えだまめおにぎ り どうにゅう
4	金	☆☆★うんどうかいがんばってね！ランチ～☆☆☆	しろいふう せん ミルク	キャラメルコー ン ミルク
5	土	だい55かい おやこうんどうかい		
7	月	むぎごはん さほのゴママヨやき おかかあえ なまふのすいもの	ウエハース ミルク	ヨーグルト ビスケット
8	火	ごこくまい ちくぜんに スタミナカツ ジャがいものみそしる	バナナ どうにゅう	えびせんべい どうにゅう
9	水	もろこしごはん ぎせい豆腐 フロッコリー コンソメスープ	しろいふう せん ミルク	とろとろどうにゅう もち ミルク
10	木	☆☆★うんどうかいがんばったね！ランチ～☆☆☆	ポーロ ミルク	レモンケーキ ミルク
11	金	じゅうろくごこくまい さかなのいそてん ひじきに えのきのすましじる	いりこ・こんぶ どうにゅう	くりおこわ どうにゅう
12	土	ごもくチャーハン わかめスープ りんご	げんじパイ ミルク	バウムクーヘン ミルク
14	月	スポーツのひ		
15	火	げんまいのひ あつあげのもの カリカリきのごサラダ だんごじる	ビスケット ミルク	のりしおだい ず ミルク
16	水	わかめごはん ごもくにゅうめん にんじんしりしり オレンジ	バナナ どうにゅう	いもスティッ ク どうにゅう
17	木	むぎごはん しおこんにくじゃが さつまいあげ どうふのみそしる	フロセスチー ド・いりこ	コーンマヨサン ド どうにゅう
18	金	じゅうろくごこくまい さかなのザクザクあげ えだまめサラダ こまつなスープ	ベビード ーナツ ミルク	おこのみやき ミルク
19	土	スタミナどん たまごスープ パイナップル	ウエハース ミルク	まるぼうろ ミルク
21	月	むぎごはん つくねバーグ グリーンサラダ ミネストローネ	ポーロ ミルク	ロールケーキ ミルク
22	火	おやこバスえんぞく		
23	水	むぎごはん カレーそぼろやきそば なっとう はるまき みずなのスープ	こんぶ・いり こ ミルク	フルーツヨー グルト
24	木	いもごはん さかなのしおやき きりほしだいごんに かぼちゃのみそしる	ビスケット ミルク	マールおし パン ミルク
25	金	ごこくごはん レバニらいため ポテトフライ ぶのすましじる ゼリー	バナナ どうにゅう	ポテコ どうにゅう
26	土	むぎごはん キッスマーポー豆腐 ちんげんさいとたまごのスープ	クラッカー ミルク	ポーロ ミルク
28	月	ごこくまい さかなのおうごんやき おかかあえ さつまいものみそしる	ウエハース ミルク	あげパン ミルク
29	火	きのこたっぷりハヤシライス カルデツサラダ ゆでたまご パイナップル	かりんどう ミルク	ヨーグルト ビスケット
30	水	たんじょうかい(9・10・12がつうまれ)	げんじパイ ミルク	サッポロポテ ト ミルク
31	木	むぎごはん さかなのくろずあんかけ きりほしだいごんのみそしる トマト	バナナ ミルク	おぼケーキ ミルク



10がつのクッキングは  
やまいもたっぷり！  
おこのみやきをつくれます

