きゅうしょくだより

足近保育園　令和８年10月28日

朝晩の気温が低くなってきました。これからは昼夜の寒暖差で木の葉が美しく色づきますが、体調を崩しやすい時季でもあるので、寒さに負けない体づくりを心がけていきましょう。日中は体を動かし、温かい汁物などで体を内側から温めましょう。

季節の食材　【里芋】

秋に旬を迎える里芋。種イモからどんどん子イモが増えていくところから、子孫繁栄につながる、縁起の良い食べ物とされてきました。

～栄養～

・エネルギー源となる炭水化物、でんぷん質を多く含んでいます。

・エネルギーづくりに必須なビタミンB1

炭水化物からエネルギーを作り出す際に欠かせないビタミンです。糖質からブドウ糖はそのまま分解されますが、そのままではエネルギーにはなりません。エネルギーになるためには、ビタミンB1の働きが必要です。また、ビタミンB1が不足すると疲れやすくなってしまいます。里芋にはビタミンB1と糖質が両方含まれているので、効率的にエネルギー補給ができます。

・里芋のぬめりの主成分である「ガラクタン」

水に溶けやすい水溶性食物繊維の一種で、マクロファージなどの免疫細胞を活性化し、免疫機能の強化に関与するとされる成分として研究されています。また、腸内の善玉菌のエサとして機能し、腸内バランスを整えます。腸内環境の改善は便秘解消や消化促進、全身の免疫強化につながります。

・84%が水分で、イモ類の中でもカリウムの含有量が多いです。カリウムは体内のナトリウム量を調節する働きが期待でき、塩分の排出やむくみの予防に効果があります。

・体を作るたんぱく質やビタミンB群、Cを含んでいて、育ち盛りの子どもと一緒に食べたい食材です。

園の畑でも里芋を育てており、収穫時期を迎えています。給食では、味噌汁の具として使用したり、11月9日の里芋と豚肉の煮物に使用する予定です。季節の食材をみんなで美味しく味わいましょう。

2026年11月　　足近保育園

日付	献立名	おやつ（◎は午前おやつ,☆は午後おやつ）	エネルギー たんぱく質 脂質
2 月	カレーライス,レタスサラダ,チーズ,フルーツゼリー	◎牛乳,◎たべっ子ＢＡＢＹ 牛乳,おむすびころりん（未満児：星っこ）	610 15.1 16.8
4 水	ごはん,鰆の味噌焼き,青のりポテト,すまし汁,もも缶	◎牛乳,◎ミニのりすけせんべい 牛乳,☆野菜ホットケーキ	504 19.5 10.2
5 木	ロールパン,焼きそば,おくらのおかか和え,野菜スープ,オレンジ	◎牛乳,◎アンパンマンのおやさいせんべい アシドミルク,リンゴジャムサンド（未満児：豆花クッキー）	490 14.7 17.2
6 金	ゆかりごはん,唐揚げ,春雨サラダ,コンソメスープ,ぶどうゼリー	◎牛乳,◎☆豆乳餅 幼児牛乳,ベジたべる（未満児：1才からのかっぱえびせん）	550 15.4 17.1
9 月	ごはん,里芋と豚肉の煮物,青菜と人参のお浸し,味噌汁,バナナ	◎牛乳,◎かぼちゃボーロ 牛乳,つなっこ（未満児：きなこせんべい）	458 14 9.8
10 火	ごはん,鮭のちゃんちゃん焼き,さつまいもサラダ,味噌汁,手作りゼリー	◎お茶,◎スティックチーズ 牛乳,ヘム鉄入りえびせん（未満児：ベジタブルせんべい）	561 19.9 13.6
11 水	チキンライス,ミニオムレツ,お浸し,野菜スープ,パイン缶	◎牛乳,◎☆ジャムサンド 牛乳,源氏パイ（すみれ：１才からのサッポロポテト）	407 12.6 9.9
12 木	ごはん,じゃがいものカントリー煮,白菜のサラダ,味噌汁,オレンジ	◎牛乳,◎アンパンマンのソフトせんべい 牛乳,☆じゃこトースト	456 17.5 11.7
13 金	食パン,チキンカツ,骨太サラダ,トマトのスープ,国産ももゼリー	◎牛乳,◎☆牛乳餅 野菜ジュース,おにぎりせんべい	388 18.4 10.7
16 月	さつまいもごはん,鰆のピザ焼き,ごぼうサラダ,味噌汁,オレンジ	◎牛乳,◎国産ももゼリー 牛乳,カルテツサブレ（未満児：カルテツウエハース）	490 20.2 13.8
17 火	ごはん,焼き目付き餃子,チンゲン菜のナムル,あんかけラーメン,りんごヨーグルト	◎牛乳,◎☆ホットケーキ 牛乳,かっぱえびせん	497 15.3 9.5
18 水	豚丼,コールスローサラダ,味噌汁,バナナ	◎牛乳,◎たべっ子ＢＡＢＹ アシドミルク,こめぽんぱー（未満児：星っこ）	492 17.2 11.3
19 木	ごはん,青椒肉絲,厚焼き玉子,中華スープ,手作りゼリー	◎牛乳,◎アンパンマンのおやさいせんべい 牛乳,☆お好み焼き	657 22.6 19.6
20 金	ごはん,鯖の竜田揚げ,海藻サラダ,豆乳スープ,もも缶	◎牛乳,◎さくさくチップやさい味 幼児牛乳,花せんべい（未満児：ベジタブルせんべい）	469 14.3 14.2
24 火	ごはん,チキンのオーブン焼き,春雨サラダ,味噌汁,バナナ	◎牛乳,◎かぼちゃボーロ 牛乳,かっぱえびせん	564 19.4 17.5
25 水	ごはん,鮭のハーブ焼き,大根の煮物,わかめスープ,オレンジ	◎お茶,◎スティックチーズ 牛乳,しるこサンド（未満児：豆花クッキー）	368 18.5 7.6
26 木	ごはん,手作りハンバーグ,ブロッコリーのおかか和え,コンソメスープ,国産みかんゼリー	◎牛乳,◎アンパンマンのソフトせんべい 牛乳,クッキーバー（未満児：きなこせんべい）	515 21.7 18.7
27 金	ごはん,えびフライ,白菜のお浸し,味噌汁,パイン缶	◎牛乳,◎☆ジャムサンド ラブミープラス,サッポロポテト	440 15.3 9.7
30 月	五目ごはん,しゅうまい,ほうれん草の胡麻和え,卵とコーンのスープ,バナナ	◎牛乳,◎国産ももゼリー 牛乳,きらきら星のパフ	453 16.4 12.5