



給食だより



2025年10月号
川口西こども園・調理室

日の暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。
秋は体を動かすことが気持ちのいいシーズンです。たくさん遊んで、お腹をすかせ、秋の美味しいご飯を楽しみたいですね！！旬の食材で秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。

目に良い栄養素について ～10月10日は「目の愛護デー」～

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。子ども達の「目」の健康を改めて見直してみましょう。

ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。

(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)



ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。

(豚肉・卵・ごま・豆類など)



DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内でほとんど作られない為、食品からの摂取が重要です。(いわし・さんま・さばなど青魚)



ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。

(緑黄色野菜・果物・芋類)



今月の献立から

魚のきのこソースかけ

材料(4人分)

鮭(切り身) 4切れ

薄力粉 20g(大2強)

食油 8g(大1/2)

えのきたけ 32g バター 8g(大1/2)

生しいたけ 32g しょうゆ 8g(大1/2)

薄力粉 2g(とろみ用)

作り方

① 鮭に薄力粉をまぶして、200℃のオーブンで15～20分焼く。

② 鍋にバターを溶かし、きのこを炒め、しょうゆで味付けし、薄力粉でとろみをつける。

③ ①に②をかける。



10月のおやつ予定表



おやつには牛乳がつきます。

日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)	日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)
1	水	クラッカーと果物	トースティッドチーズスティック	16	木	マカロニきな粉	じゃこのせトースト
2	木	たまごボーロ	とんがりコーン	17	金	ホットケーキ	簡単吹き寄せおこわ
3	金	かっぱえびせん	ヨーグルト和え	18	土	きなこもちせん	星たべよ
4	土	ばりんこ	雪の宿	19	日		
5	日			20	月	オレンジ蒸しパン	スイートポテト
6	月	ふかし芋	チーズケーキ	21	火	ビスコ	おにぎりせんべい
7	火	ビスケット	こつぶっこ	22	水	ベジたべる	乳酸菌入り寒天
8	水	クラッカー ジャムサンド	シュガーパイ	23	木	たべっこどうぶつ	しょうゆ焼きそば
9	木	あられ魅	フルーチェ	24	金	ラスク	お魅のラスク
10	金	マンナビスケット	シスコーン	25	土	アンパンマンソフトせん	ぼたぼた焼き
11	土	ミニサラダ	源氏パイ	26	日		
12	日			27	月	黒蒸しパン	五平もち
13	月			28	火	レモンラスク	小松菜の蒸しパン
14	火	ビスケット	アスパラガス	29	水	サッポロポテト	キャロットケーキ
15	水	シガーフライ	かぼちゃのクッキー	30	木	シュガーパイ	レアヨーグルトケーキ
				31	金	アンパンマンソフトせん	運動会

今月のおやつから

スイーツポテト

材料(4人分)

バター 10g(大1弱)

生クリーム 3.2g(小1弱)

牛乳 16g(大1)

砂糖 20g(大2)

卵 12g

卵黄(塗り用) 2g

さつまいも 200g

- ① さつまいもは皮をむき、茹でて、熱いうちにマッシャーでよくつぶす。
- ② ①にバターを加えて混ぜ、溶けたら砂糖を入れ、生クリーム・牛乳を加えて混ぜる。
- ③ ②に溶き卵を加えて、さらによく混ぜる。
- ④ ③に火をかけながら練り、耳たぶくらいの柔らかさにする。
- ⑤ ④を形に整え、塗り用の卵黄を溶いて上に塗り、200℃のオーブンで15分くらい焼く。

