



Table with 6 columns: 日 (Day), 曜 (Day of Week), おやつ 10時 (Snack 10am), 昼食 主食・副食 (Lunch Main/Secondary), おやつ 15時 (Snack 3pm), 主な食材料 (Main Ingredients). Rows include various meals like 'おせんべい', 'きな粉マカロニ', 'クッキー', etc., and a 'スポーツの日' (Sports Day) on the 10th.

今月の平均栄養給与量

Table with 3 rows showing average nutritional intake for 1st, 2nd, and 3rd graders. Columns include Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), Calcium (mg), Iron (mg), and Salt Equivalent (g).

※ 献立は都合により変更になることがあります。
※ 1号は昼食のみ、2号は昼食と15時おやつ、3号は昼食と10時、15時おやつの提供になります。



10月10日は目の愛護デー
魚を食べよう
目の健康のために、良い食べ物を食事に取り入れて目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

実りの秋・食欲の秋！！
一年の中で一番食べ物がおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の匂を知り、匂の恵みを味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。食卓に匂の食材を取り入れ、豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

★新米の季節です★
9月～10月は稲刈りの時期です。稲の栽培は種まきから収穫まで約半年近くかかり、いつも食べているお米は、たくさんの作業を経て食卓へと並びます。保育園の給食で使用しているお米も10月から新米に切り替わっていきます。
《お米の栄養》
お米の主な栄養源は、エネルギー源になる炭水化物です。炭水化物には、食物繊維も含まれており身体にとって大切な供給源になっています。
《ご飯を主食にすると・・・》
主食がパンの場合、パンと飲み物で終わってしまう・・・ということはありませんか？ご飯を主食にすると、おかずが必要となり、バランスが整いやすいです。ご飯は炭水化物がおもな栄養源なので、肉や魚、大豆製品、卵などたんぱく質と野菜もあると良いですね。

<秋も食中毒に注意!!>
夏は気温が高いため、食中毒を意識する方も多くいますが、実は秋も油断すると危険です。年間で一番発生件数が多い時期は9～10月です。予防の基本はこまめな手洗いです。衛生面には、十分注意しましょう。