



## 10月の食育目標

### 食べ物の働きを知ろう！

10月13日は「サツマイモの日」。サツマイモは別名「十三里」と言います。由来は、江戸時代に産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里(約51 km)だった、「栗(九里)より(四里)おいしい」ので九+四=十三とした…などの説があります。サツマイモには、便通のよくなる食物繊維や、肌に良いビタミンCなどの栄養が豊富です。



### あき しょくざい たの 秋の食材を楽しもう！



#### さつまいも



サツマイモには食物繊維が豊富！ヤラピンという成分が排泄を助け、便秘を防いでくれます。また、みかんと同じくらいビタミンCが豊富に含まれています。

#### かぼちゃ



β-カロテンが豊富で、ビタミンC、ビタミンE、食物繊維が豊富！これらは、三大抗酸化ビタミンとよばれていて、免疫力の向上が期待できます。

#### れんこん



でんぷん、ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウムなどの栄養素が豊富！秋から冬にかけての健康維持にも効果的な野菜と言われています

#### にんじん



β-カロテン、カリウム、食物繊維、ビタミンC、葉酸などが含まれています。β-カロテンは、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。

#### ごぼう



食物繊維、カリウム、マグネシウム、ポリフェノールなどの栄養素が豊富に含まれていて、免疫力の向上や疲労回復などの効果が期待できます。

#### ほうれん草



ほうれん草には、疲労回復に効果があるビタミンB1や、風邪予防に効果のあるビタミンCが多く含まれています。また、貧血予防に良いとされる鉄分も豊富です。

# お弁当給食こんだて表10月

日	曜	献立名		飲み物 ☆:牛乳	食品名および材料名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	主菜・副菜・その他		赤のなかま (からだを作る)	緑のなかま (体の調子を整える)	黄のなかま (熱や力を作る)	
1	火	ご飯	ホワイトシチュー コールスロー ミニトマト	☆	鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン缶 ミニトマト	米 じゃがいも 油	615 24.5 22.9
2	水	ミルク(ココア)		☆				
3	木	ご飯	鮭とナスのみそ炒め 切干大根の煮物 ブロッコリーごま和え	☆	サケ 油揚げ かに風味かまぼ こ 牛乳	なす しめじ さやい んげん にんにく も やし 切干大根 人参 椎茸 ブロッコリー	米 油	585 24.8 11.9
4	金			☆				
7	月			☆				
8	火	ご飯	すき焼き風煮 マカロニサラダ ミニトマト	☆	豚肉 豆腐 ハ ム 牛乳	人参 長ネギ 白滝 きゅうり みかん缶 ミニトマト	米 マカロニ マヨネーズ ごま 砂糖 油	559 19.1 15.6
9	水	ブルーベリータルト		☆				
10	木	ご飯	白身魚ピカタ ほうれん草磯和え 大学いも	☆	白身魚 卵 粉 チーズ かつお 節 牛乳	人参 ブロッコリー ほうれん草 もやし えのき のり ごま	米 サツマイモ マヨネーズ 油	565 21.9 10.9
11	金			☆				
14	月	スポーツの日						
15	火	ごはん	ます塩焼き 根菜炒め キャベツツナサラダ チーズ	☆	ます ツナ缶 チーズ 牛乳	大根 ごぼう 人参 レンコン ひたし豆 ひじき キャベツ コーン缶	米 油 マヨネーズ	589 27.6 19.2
16	水			☆	アシド ミルク			
17	木	ご飯	酢豚 小松菜中華和え ベヒーチーズ	☆	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ たけのこ ピーマン 小松菜 も やし コーン缶	米 じゃがいも 油	635 22.6 14.2
18	金			☆				
21	月			☆				
22	火	きのこご飯	サバ照り焼き じゃがいもクリーム煮 わかめ酢の物	☆	サバ ベーコン かに風味かまぼ こ 牛乳	しめじ 舞茸 干し椎 茸 人参 玉ねぎ ブロッコリー わかめ きゅうり	米 じゃがいも コーン バター	533 19.7 11.9
23	水			☆				
24	木	ご飯	鶏肉からあげ かぼちゃサラダ すき昆布煮	☆	鶏肉 油揚げ ハム 牛乳	キャベツ ミニトマト かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 昆布 人参 切り干し大根 しいた け	米 油 マヨネーズ	656 20.0 22.8
25	金	パンテドーナツ (チョコ)		☆				
28	月			☆				
29	火	ご飯	カレーライス 小松菜中華和え フルーツヨーグルト	☆	豚肉 粉チーズ ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 切り干し大根 しめじ ごま みかん もも	米 じゃがいも コーン 油	698 22.4 19.3
30	水	カボチャプリン		☆				
31	木	ふりかけ ごはん	鯖のチリソース風 かぼちゃ甘煮 ひじきと根菜サラダ	☆	おかかふりかけ サバ 大豆 牛乳	ねぎ しょうが にん にく もやし かぼ ちゃ ひじき ごぼう 大根 にんじん	米 油 ごま マヨネーズ	671 20.3 20.2