2026 年 10 月号

# 食育だより



全クラス運動会を終えた子どもたち。また一つ成長し、逞しくなった姿を見て、給食課一同も嬉しい気持ちでいっぱいです。

暑い日が続いた分、10 月は寒暖差が激しくなることが予想されます。体調を崩さないよう、食欲の秋にちなんで、秋の味覚をたくさん食べて元気に過ごしてください☺

## 今月の郷土料理（13 日）

さんまのポーポー焼き(福島県)

いきなり団子(熊本県)

## 今月の食育の日（19 日）

苦手なものでも食べてみよう（世界食糧デー）

## ☆給与栄養目標量☆

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|
| 乳児 | 470kcal | 18.8g | 13.1g | 1.3g |
| 幼児 | 620kcal | 24.8g | 17.2g | 1.5g |

## お弁当作りの注意点

### ①しっかりと加熱をする

・肉・魚・卵は中心部まで十分に加熱

ハンバーグや、メンチカツなど、、



### ②ご飯・おかずは冷ましてから詰める

・暑いまま詰めてしまうと、水蒸気で水滴ができてしまう

- 水分が増える→菌が増えやすくなる



### ③水分が多いものは避ける

・生野菜、汁気の多い煮物

・ポテトサラダや半熟卵

・フルーツとおかずを一緒に入れる

などは注意



### ④おかずを素手で触らない

・手洗いしてから調理

・おにぎりもラップや手袋をつかう

・菜箸・トングなどを使って詰める



