

給食だより 10月



令和7年10月1日
狭山市保育幼稚園課

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋。過ごしやすい季節の到来です。
たくさんからだを動かし、お腹を空かせて、秋の美味しいごはんや旬の食材を楽しみましょう。



大豆の魅力



大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど栄養が豊富な食材です。子どもの成長に欠かせない良質なたんぱく質をはじめ、食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンB群、イソフラボンなどたくさんの栄養素が含まれます。家族の健康のためにも日々の食事に上手に取り入れてみませんか。

健康なからだづくり

血や筋肉を作り、排便サイクルも順調に、骨も強くなります



食卓への取り入れ方

1. まずは一品プラス

毎日の食事に「納豆」「冷奴」など、手軽な大豆製品を足してみる

2. いつもの料理にプラス

いつも食べ慣れている料理に大豆製品を足してみる



いろいろな食材を入れてアレンジ可能♪

材料	子ども2人・大人2人分
じゃがいも	150g
大豆（ゆで）	45g
豚肉（肩ロース）	60g
ベーコン	35g
玉ねぎ	180g
ホールトマト缶	115g
人参	72g
にんにく	2.6g
油	小1強
砂糖	大1と1/2弱
塩	小1/2
ケチャップ	大2
水	90g

《献立紹介》☆10月14・27日

ポークビーンズ



- ① 人参はいちょう切り、玉ねぎは1～1.5cm角、じゃが芋は1.5cm角に切る。
- ② ホールトマトはつぶす。
- ③ 鍋に油を入れ、みじん切りにしたにんにく、1cm幅に切った豚肉とベーコン、①を炒める。
- ④ ②の鍋に大豆、②、調味料を入れて30分位煮込む。

