



# きゅうしょくだより

令和6年10月号 北海道教育大学附属函館幼稚園



## 10月の給食予定

今年もたくさんの大きな栗が附属校園の敷地に落ちています。子どもたちは両足を使ってチクチクの殻をあげ、上手に栗を拾っています。去年初めてだったつきぐみさんがとっても上手になっていてびっくり！大きなピカピカの栗を嬉しそうに見せては、そっと私の手に入れ握らせてくれる子もいます…(\*~\*)

月	火	水	木	金
	1日 全クラス 米飯給食	2日 ゆき・つき おべんとう	3日 全クラス パン給食	4日 全クラス おべんとう
おやつとび	8日 全クラス 米飯給食	9日 ゆき・つき おべんとう	10日 全クラス パン給食	11日 全クラス おべんとう
体育の日	15日 全クラス 米飯給食	16日 ゆき・つき おべんとう	17日 全クラス パン給食	18日 全クラス おべんとう
おやつとび	22日 全クラス 米飯給食	23日 ゆき・つき おべんとう	24日 全クラス パン給食	25日 全クラス おべんとう
おやつとび	29日 全クラス 米飯給食	30日 ゆき・つき おべんとう	31日 全クラス パン給食	

★来月11月からは、はな組さんも水曜日のお弁当がはじまります。

米飯の献立は、裏面をご覧ください

## 10月のパンメニュー

【10月3日(木)】

- ・シュガーパン
- ・ベーコン&チーズパン
- ・みかんゼリー
- ・牛乳

【10月10日(木)】

- ・いちごジャムパン
- ・じゃがチーズパン
- ・げんきヨーグルト
- ・牛乳



【10月17日(木)】

ドッポさんの大人気ベビーミルク！

- ・ベビーミルク
- ・ソフトフランクパン
- ・きよほうゼリー
- ・牛乳

【10月24日(木)】

- ・こしあんパン
- ・カレーパン
- ・げんきヨーグルト
- ・牛乳



旬(しゅん)

栗(くり)

栗のかたい外側の皮のことを「鬼皮」といい、その内側にある薄い皮は「渋皮」といい、両方の皮をむいて栗ごはんに使います。

皮をむいた栗をそのままお米と一緒に炊いて作ります。焼き栗を使うと香ばしさが加わるようです。栗には、カリウムや葉酸、食物繊維、ビタミンCなど体に良い栄養がたくさん含まれているので旬のうちにおいしくいただきましょう。



【10月31日(木)】

- ・まるパン(2こ)
- ・スープ
- ・りんごゼリー
- ・牛乳