

10月給食だよ

【今月の目標】

3色栄養素を知り

バランスの良い食事をしよう

2021年9月30日

足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	3時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	金	玉ねぎと豚肉の甘酢炒め 小松菜と人参のお浸し 南瓜の味噌汁	牛乳 お米ボーロ	1~3歳児 ジュース 4.5才児 お茶 星たべよ	Ca せんべい
2	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。) 4, 5歳児運動会 4, 5歳児りんごジュース	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
4	月	白身魚の胡麻フライ キャベツのゆかり和え 大根と薄揚げの味噌汁	牛乳 プチクッキー	ミルク 減塩ぱりんこ	野菜せんべい
5	火	ひじき入り鶏肉のつくね煮 ブロッコリーのフレンチドレッシング さつま芋と玉ねぎの味噌汁	牛乳 ビスケット	お茶 小魚せんべい	ミニクッキー
6	水	豚じゃが みかん入り春雨の酢の物 麩とわかめのすまし汁	牛乳 野菜せんべい	お茶 きな粉マカロニ	ウエハース
7	木	麻婆豆腐 胡瓜の中華和え パナナ	牛乳 Ca せんべい	ミルク りんごゼリー	南瓜せんべい
8	金	プレーンオムレツ スティック胡瓜 なんと入り中華スープ	牛乳 卵ボーロ	お茶 干し芋	雑穀クッキー
9	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 クッキー	お茶 せんべい	
11	月	お楽しみ弁当の日 (子供の食べれる量を入れて下さい)	牛乳 ベビーせんべい	牛乳 米麹クッキー	黄粉せんべい
12	火	鮭のムニエルタルタルソース添え れんこんと人参のきんぴら じゃが芋の味噌汁	牛乳 南瓜せんべい	ミルク 動物ビスケット	お子様えびせん
13	水	★さつま芋入りカレーシチュー 福神漬け フルーツミックス	牛乳 黄粉ウエハース	ミルク Ca せんべい	揚げせんべい
14	木	鯖の味噌煮 小松菜と薄揚げの煮浸し 玉ねぎとえのきのすまし汁	牛乳 お子様えびせん	ミルク 揚げせんべい	ビスケット
15	金	若鶏のから揚げ 人参といんげん胡麻和え 春雨スープ	牛乳 ゼリー	ミルク Ca あられ	塩せんべい
16	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
18	月	赤魚の醤油漬け ブロッコリーのおかか和え 豚汁 柿 味付け海苔	牛乳 ウエハース	ミルク わかめチップス	動物クッキー
19	火	鮭のキャベツカツ トマト 花麩とほうれん草のすまし汁	牛乳 お米ボーロ	お茶 焼き芋	ウエハース
20	水	ウインナー入りジャーマンポテト 切干大根と野菜のナムル あっさりスープ	牛乳 ポテトせんべい	ミルク 白い風船	Ca せんべい
21	木	秋刀魚のかば焼き パイン入りキャベツのサラダ 豆腐と人参の味噌汁	牛乳 クッキー	ミルク ぼたぼた焼き	ビスケット
22	金	鶏肉のカレー風炒め ボイル野菜の胡麻ドレッシング マカロニスープ	牛乳 お子様せんべい	ミルク 揚げせんべい	こさかなせんべい
23	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 ビスケット	お茶 あられ	
25	月	お楽しみ弁当の日 (加工食品は火を通し、冷めてから蓋をして下さい)	牛乳 ウエハース	りんごジュース 手作りピザ	お子様えびせん
26	火	★パンの日 パン ジャムとマーガリン きのこ入りハヤシシチュー ブロッコリーのマヨネーズ添え りんご	牛乳 小魚家族	ミルク ぼたぼた焼き	Ca あられ
27	水	野菜入り肉団子 コーン入りスパゲティソテー 根菜スープ みかん	牛乳 塩せんべい	ミルク 黄粉せんべい	ビスケット
28	木	すき焼き風煮 しらすと胡瓜の酢の物 村雲汁	牛乳 動物ビスケット	お茶 ヨーグルト	白い風船
29	金	かぼちゃ型ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 豆腐のスープ	牛乳 ソフトせんべい	カルピス カップケーキ	クッキー
30	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	牛乳 せんべい	ミルク ビスケット	

食育活動 ※食育活動は状況を見ながら行いたいと思います。

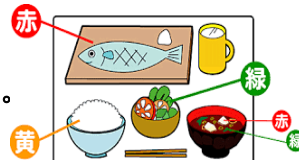
※3・4・5歳児、食事前に、食べ物の働きを三食栄養素のボードを使って説明しています。

※26日はパンの日です。(ご飯はいりません)

★マークの時はスプーンを持参ください(3~5歳児)

※延長保育・土曜日のおやつは変更になる場合はお知らせ致します。

手作りおやつ



【今月使用する食材の産地】

北海道 青森 群馬 長野 岐阜 静岡
愛知 富山 石川 福井 和歌山 高知
愛媛 福岡 長崎 宮崎 フィリピン

食育だより

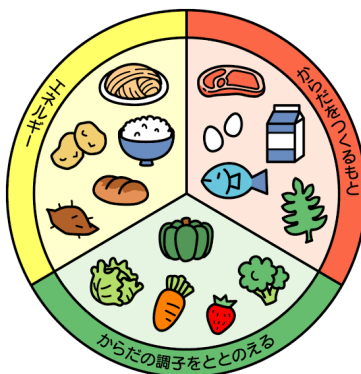
暑さも落ち着いて、秋本番ですね。夏の太陽をたっぷり浴びて育った新米をはじめ、芋、根菜、きのこ、果物、魚等自然の恵が美味しい時期です。今月の献立には「秋の味覚」の食材を使った献立が登場します。季節の変わりめでもあり、まだまだ暑い日もある時期なので、しっかりご飯を食べ、水分補給もしっかり摂り、良く身体を動かし、睡眠をとり、体調管理に気を付けて元気いっぱいあそびましょう。



野菜の魅力を克服！

子どもの味覚はとても敏感です。大人が感じるよりも苦みや渋み酸味を強く感じ野菜に抵抗があるお子さんも見られます。しかし、肉や魚などと一緒に調理する事で苦みや渋みなどが減り、野菜の甘みを感じる事もあり、食べやすくなります。苦手な物もくり返し、体験し、食べれた時に「美味しかったね」と共感することで少しずつ食べられるようになります。

三大栄養素のはたらき



栄養バランスの基本となる「赤・黄・緑」は食べ物ののはたらきの3つのグループの事です。

赤・・・肉や血となって体を作る食べ物。卵・肉類・魚類、乳製品等。

黄・・・身体を動かす元気のもととなる食べ物、ご飯、パン類、麺類等。肥満の原因にもなるので運動もしっかりしましょう。

緑・・・身体の調子を整える食べ物。野菜、きのこ類、果物など。

おやつは「からだ」と「こころ」の栄養

おやつは1日3回の食事を補助するものです。3回の食事だけでは1日に必要な栄養量はとりきれません。おやつはこどもにとっても楽しみのひとつです。こどもの成長に大切なたんぱく質・カルシウム・鉄分を補うための“4番目の食事”として上手におやつを取り入れるといいですね。

間食の4つのポイント

① 量を決めて食べる

② 時間を決めて食べる

③ 足りない栄養素を補う

④ 甘すぎる物や塩分の多い物油を多く使ったものは量を控える



食物繊維
さつまいも等



カルシウム
ヨーグルト等



鉄分
干しぶどう等



季節の野菜を廊下に展示し、こども達が見やすくしています。

おうちでおやさい
うえたよ



*** 10月からお弁当が始まります**

3.4.5歳児は、リュックに弁当・箸・スプーン・敷物・濡らしたおしぼり・連絡帳を入れて持参して下さい。

0.1.2歳児は、いつものカバンにお弁当を入れて下さい。箸・スプーンは園の物を使用します。

(0歳児で、1歳3ヶ月以上のお子様はお弁当をご持参ください。)