10がつのこんだてひょう

令和2年　わにぶち保育所

＜今月の食育目標＞
秋の味覚を楽しもう

気候も良くなり、実りの秋になりました。子どもたちは運動会に向けしっかり体を動かし、たくさん食べて元気に過ごしています。

秋の食材はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、夏場の疲れを取る働きや冬に備えた体づくりに役立つと言われています。また、子どもの頃から旬を知り、味わうことは、食べ物への興味関心に繋がります。

今月は、16日に焼きいも会をしたり、29日にはさんまを網で焼き、羽釜で新米を炊いたりして、匂いや焼ける様子を見ながら秋の味覚を楽しみたいと思います。また、最近子どもたちから食材について質問をもらうことが多くなり、私たちもうれしく思います。子どもたちの興味がもっと膨らむよう、『秋の食べ物クイズ』をして食材について楽しく伝えていきます。

先月に引き続き、食べる時の姿勢についてもその都度声をかけ、4・5歳児さんは『体幹を鍛える運動』を継続して行い、正しい姿勢が保てるようにしていきます。

月	火	水	木	金
			1　お月見献立 きな粉豆 牛乳	2 煮昆布 牛乳
			ゆうやけごはん 鮭のホイル包み焼き 小松菜のごま和え 里芋の煮物 月見のとろろスープ ぶどう	五目ラーメン まめなサラダ 焼きさつま芋 梨
			みたらし団子 牛乳	さばのそぼろごはん 牛乳
5 黒ごませんべい パスチャライズ牛乳	6 いちごヨーグルト お茶	7 きな粉かぼちゃ 牛乳	8 麩の青のりスナック 牛乳	9 大根のおかか和え 牛乳
ごはん 五目卵焼き はりはりなます こんにゃくのみそ和え はんぺん汁	ごはん 牛肉とブロッコリーの オイマヨ炒め ばんさんすう きのこのしょうゆ焼き ほうれん草のスープ	ごはん 鮭の衣焼き あらめの炒め煮 れんこんの梅マヨ和え 豆腐のみそ汁 梨	中華どんぶり ブロッコリーの磯香和え 粉ふき芋 もやしのスープ	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き さつま芋のサラダ きのこの ガーリックバター炒め もやしのみそ汁
いかの炊き込みおにぎり パスチャライズ牛乳	ひじきおにぎり 牛乳	岩石揚げ 牛乳	根菜チャーハン 牛乳	あさりしぐれおにぎり 牛乳
12 りんご パスチャライズ牛乳	13 ぱりぱりせんべい 牛乳	14　誕生会 煮豆（うずら豆） お茶	15 豆乳スープ お茶	16　焼き芋会 大豆とごまのせんべい お茶
ごはん 揚げレバーの ケチャップ和え ほうれん草のおひたし こんにゃくと玉ねぎの炒り煮 かぶのみそ汁	麦入りごはん きのこの マカロニグラタン グリーンサラダ 焼きれんこん 野菜スープ	手巻き寿司（3～5歳児） ちらし寿司（1～2歳児） 筑前煮 えのきのみそ汁 シャインマスカット	ごはん 鮭のごまみそ焼き チンゲン菜の オイスターソース炒め 里芋の揚げ出し しじみのすまし汁・柿	ごはん 里芋と鶏肉のはちみそ和え おからサラダ 大根と人参の甘酢和え わかめのすまし汁
炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳	お焼きごはん 牛乳	さつま芋のブラウニー お茶	ヨーグルトスコーン 牛乳	チャーハン 牛乳
19 きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳	20 野菜クラッカー 牛乳	21 ココアクッキー お茶	22 粉ふき芋 牛乳	23 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶
ごはん 鶏肉のオニオンソース ほうれん草の和え物 ふかし芋 きのこのみそ汁	ごはん 魚の変わり焼き れんこんきんぴら かぶの即席づけ 呉汁 りんご	ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツののり和え 焼きブロッコリー 麩のみそ汁	ごはん 魚の塩こうじ焼き 納豆和え 大根のからあげ なめこ汁	ごはん すき焼き風煮 小松菜のじゃこ炒め 里芋のおかか梅マヨ和え エリンギのチーズ焼き ぶどう
昆布ごはん パスチャライズ牛乳	茶飯おにぎり・かりかりいりこ 牛乳	芋ようかん 牛乳	韓国風ごはん 牛乳	ホットケーキ 牛乳
26 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	27　弁当の日 ふかし芋 牛乳	28 かりかりいりこ 牛乳	29　さんま焼き・羽釜ごはん チーズ お茶	30 もっちもちおから お茶
ごはん 豚肉のみそだれ炒め ひじきのマリネ 焼きパプリカ かき卵汁 りんご		ごはん 高野豆腐の チーズ入り照り焼き キャベツの甘酢和え 煮昆布 切り干し大根のみそ汁	ごはん 焼きさんま 小松菜の和え物 豚汁 ぶどう	ごはん さばの煮付け 柿の白和え 煮豆（金時豆） キャベツのみそ汁
スイートポテト パスチャライズ牛乳	もちもちかぼちゃケーキ 牛乳	チキンライス 牛乳	ココアクッキー お茶	黒米おにぎり 牛乳

秋は美味しい食べ物がいっぱい!!

＜旬の食べ物＞
柿、ブロッコリー、栗、りんご、さんま、鮭、鰯、きのこ、人参、さつま芋、さといも他

＜9月の食育活動から＞　～良い姿勢は体幹から～

もみじ・ぼたん組さんは、9月から『体幹を鍛える運動』をしています。内容は、【中腰からの両足ジャンプ、つま先足踏み、かかと足踏み】といった一見簡単そうな運動ですが、最初はバランスを取るのが難しく、悪戦苦闘の子どもたち。一緒にした職員も、体が“ブルブル”していましたよ。繰り返し行ううちに、「足は、開くよね？」「ひざは、曲げるよ！」とポイントがわかってきた様子でした。

正しい姿勢を保つには、体の軸である体幹がとても大切なので、今後も続けていきたいと思います。是非この機会に、ご家庭でもお子さんと一緒に運動してみませんか？

両膝をまげて中腰になる

→

両足ジャンプ！！

→

中腰にもどる

～成長シートについて～

いつも成長シートにご協力いただきありがとうございます。

拝見させていただくと、全体的に野菜の摂取量が少ない傾向にあります。子どもの一日に必要な野菜の量は、**約250g**と言われています。

実際に、250gの野菜の量を見ていただけるよう **9日、23日**に展示しますので、参考にしてみてください。