



10がつのこんだてひょう

令和3年 わにぶち保育所

<今月の食育目標>

秋の味覚を楽しもう



朝夕が涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。子どもたちはしっかり体を使って遊び、給食の時間にはよく食べる姿が見られます。

今月の食育目標は、『秋の味覚を楽しもう』です。保育所では、毎年恒例の焼きいも会(21日)、さんま焼き・羽釜ご飯(29日)を予定しています。楽しい雰囲気の中で、所庭いっぱい広がるさんまの焼ける匂いやご飯が炊ける様子を楽しみながら出来立てを味わいたいと思います。また年齢に合わせ、食材カードで遊んだり食材に触れたりして、秋の食べ物について知らせます。最近子どもたちが、「これどうやって作ったの?」「どれで焼いた?」とよく聞いてきます。そこで、子どもたちの“なんで?”“どうして?”の疑問に答えて、『わにぶち保育所調理室紹介!』をします。調理室で給食がどうやって作られているのかをポスターにして伝え、子どもたちの食への興味に繋がりたいと思います。

<秋が旬の食べ物>

きのこ、栗、さつまい、さといも、ブロッコリー、人参、さんま、鮭、鯛、柿、りんご他

~秋の食材の働き~

◎ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれる。
◎夏の疲れを取り、冬に備えて体力をつける働きがある。

※ 青字は新メニューです。

金

1 ブルーベリーヨーグルト
お茶
ごはん
魚のみそ焼き
ちんげん菜の
オイスターソース炒め
きゅうりの中華漬け
鶏ごぼう汁
ポン・デ・きな粉
牛乳

月	火	水	木	金
4 きな粉マカロニ お茶 梅ごはん 高野豆腐の唐揚げ 春雨の酢の物 ほうれん草の磯香和え なすのみそ汁 牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	5 野菜クラッカー 牛乳 ごはん 回鍋肉 れんこんの梅マヨ和え きくらげともやしのナムル はんぺん汁 小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳	6 麩の青のリスナック お茶 ごはん 魚のかば焼き ブロッコリーのごまマヨ和え 里芋のみそかけ 呉汁 りんごのスコーン 牛乳	7 みたらし団子 お茶 ごはん 鶏肉のカレー塩こうじ焼き 小松菜のおかか和え 煮豆 南瓜のみそ汁 ごまチャーハン 牛乳	8 南瓜とさつまいのおやき お茶 ツナマーボー丼 昆布とキャベツの 中華風だれ かぶの即席漬け 春雨スープ / 梨 冷やしぜんざい 牛乳
11 ふかし芋 お茶 ごはん 鶏肉のオニオンソースがけ あらめの炒め煮 もやしのごま酢和え 厚揚げのみそ汁 黒米おにぎり・かりかりいりこ パスチャライズ牛乳	12 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚の変わり焼き れんこんきんぴら キャベツの浅漬け 豆乳入りみそスープ 梨 切干大根おにぎり 牛乳	13 煮昆布 牛乳 ごはん ポークビーンズ ごぼうサラダ 小松菜のコーン和え わかめスープ カレーピラフ 牛乳	14 誕生会 ぱりぱりせんべい お茶 ミートスパゲッティ フレンチサラダ 焼き南瓜 フルーツポンチ さつまいのブラウニー 牛乳	15 煮豆 お茶 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 あさりのすまし汁 えのきわかめおにぎり 牛乳
18 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 焼き鶏風 はりはりなます さつまいの甘煮 まいたけのみそ汁 茶飯おにぎり パスチャライズ牛乳	19 粉ふき芋 牛乳 栗ごはん 揚げ出し豆腐の 和風あんかけ キャベツのおかか和え 煮昆布 しじみ汁 人参ケーキ 牛乳	20 クッキー お茶 五穀ごはん きのこのマカロニグラタン グリーンサラダ 焼きパプリカ ちんげん菜のスープ さばのそぼろごはん 牛乳	21 焼きいも会 豆乳スープ お茶 ごはん さばのみそ煮 柿の白和え 大根の浅漬け そうめん汁 梨 中華おこわ 牛乳	22 きな粉南瓜 牛乳 ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 ほうれん草の納豆和え 大根の唐揚げ 豆腐のみそ汁 チキンライス 牛乳
25 りんご パスチャライズ牛乳 ごはん 元気レバー ちりめんサラダ 南瓜の煮物 なめこ汁 いかの炊き込みおにぎり パスチャライズ牛乳	26 弁当の日 もちもちおから お茶 牛乳あべかわ お茶	27 きな粉豆 牛乳 ごはん 鮭とほうれん草のキッシュ ひじきのマリネ ボイルブロッコリー かぶのスープ スイートポテト 牛乳	28 かりかりいりこ 牛乳 ハヤシライス さつまいのサラダ 焼きれんこん 梨 ミルクココアゼリー お茶	29 さんま焼き・羽釜ご飯 チーズ お茶 ごはん 焼きさんま 小松菜の和え物 豚汁 ぶどう クッキー お茶

<9月の食育活動から>

~食事のマナー(食器の持ち方、置き方)~

9月は2~5歳児さんに、食器の持ち方についてポスターを使って伝えました。2歳児さんは、手が小さいこともあり最初は持ちにくそうでしたが、食事の前に繰り返し伝えることで「これでいい?」と聞きながら正しく持てるようになってきました。

3~5歳児さんは食器の配置が分るように、正しい置き方を写真に撮ったものを『ランチョンマット』にして、給食時に使っています。使用することで、食器の位置を意識するようになり正しく置くようになってきています。

食事のマナーが身につくように引き続き声を掛け、知らせていきます。



~体幹体操を続けてやっています!!~

今年度は、良い姿勢を保てるように『体幹体操』を毎日取り入れています。プールの間はお休みにしていましたが、9月からまた再開し、みんなで楽しみながら体操をしています。継続してすることで、片足立ちも上手になりましたよ。今月からは、2歳児さんともまねっこしながら楽しんでいます。今後も良い姿勢に繋がるよう声をかけながら、体幹体操を続けていきます。



~私たちが おかたづけ!~

最近『お手伝い』に目覚め、片付けが楽しくなってきたさくらぐみさん。職員と給食の下膳に来ては、「お皿一枚」とか「鍋蓋」など率先して配膳台に置き「はいそうぞ!」と片付けをしてくれています。

