



11がつのこんだてひょう



今月の食育目標

感謝をして食べよう <3~5歳児>

食事の前後に手を合わせよう <0~2歳児>



* 青字は、新メニューです。 令和5年 わにぶち保育所

食べ物が私たちの口に入るまでには、多くの人や自然の恵みに支えられています。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつには、生き物の命をいただくことや、食事作りに携わる人々への感謝の気持ちが込められています。また、食べ物を残さず食べることでありがたい気持ちを表すことができます。

心を込めて食事のあいさつができるように、ポスターや紙芝居を使って“感謝の気持ち”や“もったいないという気持ち”を子どもたちと一緒に考え、伝えていきたいと思ひます。

また、一緒に食事をする大人がお手本となるあいさつをしたり、言葉をかけたりするなど年齢に合わせた働きかけをしていきます。

水		木		金			
1	弁当の日 いちごヨーグルト お茶 	2	きな粉マカロニ 牛乳 ごはん 厚焼き卵 キャベツの甘酢和え 大根のから揚げ なめこ汁 パエリア風ごはん 牛乳	3	文化の日 10月27日(金) 遊戯室で豚汁を作り、羽釜ご飯、さんま、もみじ組さんが捌いた、いかの一夜干しなどの秋の味覚をお腹いっぱいいただきました。 		
6	かりかりいりこ パスチャライズ牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の人参ドレッシングかけ わかめのみそ汁 茶飯おにぎり パスチャライズ牛乳	7	きな粉豆 お茶 ごはん 魚のみそ焼き 小松菜と切干大根の和え物 揚げごぼう 芋煮汁/みかん チキンライス 牛乳	8	煮昆布 牛乳 ごはん 里芋の肉みそグラタン グリーンサラダ (柿ドレッシングかけ) きのこのソテー/コンソメスープ のりおにぎり・かりかりいりこ 牛乳	9	もちもちおから 牛乳 ごはん ちゃんちゃん焼き風 ブロッコリーのサラダ 粉ふき芋 はんぺん汁 大豆とじゃこの揚げ煮 牛乳
13	麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉の磯焼き ひじきのマリネ キャベツのごま和え 白菜のみそ汁 牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	14	ひもおとし会 蒸し南瓜 牛乳 赤飯 鯛の塩焼き 天ぷら 春雨の酢の物 花麩のすまし汁 みかん 米粉のココアカップケーキ 牛乳	15	離乳食給食試食 みそスコーン 牛乳 ごはん カレー肉じゃが ほうれん草のナムル 煮昆布 かぶのみそ汁/柿	16	野菜クラッカー お茶 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 大豆の煮物 ほうれん草のコーン和え そうめん汁 中華おこわ 牛乳
20	カレークラッカー パスチャライズ牛乳 ごはん ぎせい豆腐 切干大根のサラダ かぶとツナの和え物 しじみのみそ汁/りんご きのこの炊き込みごはん パスチャライズ牛乳	21	人参プリッツ お茶 ごはん 魚の衣焼き 白和え ブロッコリーのカレーマヨ焼き 南瓜のみそ汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳	22	誕生会 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ にんじんしりしり 白菜と春菊の磯香和え 具だくさん汁/ラフランス 米粉のチーズクッキー 牛乳	23	勤労感謝の日 24日(金) 「鯉淵そばクラブ」の方に来ていただき4・5歳児さんは“そば打ち体験”をします。
27	麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーの中華風 ピクルス 里芋のみそかけ 豆腐のすまし汁 じゃこと春菊のチャーハン パスチャライズ牛乳	28	みたらし団子 牛乳 ごはん 鶏肉の和風ピカタ あらめの煮物 納豆和え あさりのみそ汁/みかん スイートポテト 牛乳	29	のりごまクッキー お茶 ごはん 長芋と鶏肉のごつごつ揚げ カリフラワーの中華和え 焼き南瓜 チンゲン菜のスープ 昆布ごはん 牛乳	30	ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え 煮豆 柿 みそ焼きおにぎり お茶

~10月の食育活動~

10月の食育活動では、お手伝いや実物展示を通して食材の名前を伝え、食材に触れたり、クイズをしたりして食べ物に興味や意欲がもてるようにしました。もみじ組・ぼたん組さんは「何かな?ボックス」に食材を入れて野菜当てクイズをしました。子どもたちは、手に全神経を集中させて食材に触れ、「つるつるしてる」「ふさふさして、かさがある?…きのこ?!」など大いに盛り上がりながら取り組んでいました。

「野菜当てクイズ」

うめ組さん、もも組さんは、食材に触れることで、名前を覚えようとして、自分から進んで食べてみようとしてする姿がみられました!!



2つある??
1つは毛むくじゃらだよ!

うんとこしょ
どっこいしょ!



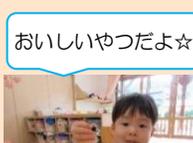
「おいしくな~れ☆」

食べることが大好きなさくら組さん! お部屋に食材を持って行くと「見せて~」と次々にかわいい手が伸びてきます。

10月、ほうれん草の磯香和えを子どもたちの目の前で和えました。子どもたちはポウルの中をのぞこうしたり、一緒に混ぜるまねをしたりしながら出来上がりを楽しみにしていました。お皿に和え物を盛ったとたんに、待ちきれなくてつまみ食いする姿も見られましたよ。



おいしくな~れ
ませませ!



おいしいやつだよ☆



野菜おいしい!

☆大根の袋栽培をしています☆

もみじ組さんが10月の始めに種まきした大根が芽を出し、青々と育っています。

子どもたちが育てた大根を使って切干し大根を作ったり、料理したりしていただきたいと思ひます。大きくなるのが楽しみです。



間引き野菜はごはんのにせていただきました♪



~種から育てる食育~

「植える」「育てる」は最高のドキドキ・ワクワク体験です。自分で種をまき、水をやり、大きく育てた野菜を収穫して食べる。時間と手間をかけた体験は、子どもの心にも様々な成長をもたらします。

ご家庭でもお子さんと一緒に野菜を育ててみてはいかがでしょうか。