



# 10がつのこんだてひょう



令和6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。秋と言えば、食欲の秋ですね。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います。また、子どもの頃から旬の食べ物を知り、味わうことは、食への興味関心に繋がります。

保育所では、毎年恒例の焼きいも会(18日)、さんま焼き・羽釜ご飯(24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、“何かな？ボックス”で食材に触れたり、食材カードで遊んだりして、秋の食べ物について知らせます。

## ＜秋が旬の食べ物＞

きのこ、栗、さつまいも、さといも、人参、ブロッコリー、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。

※ 青字は新作メニューです。

月	火	水	木	金	
	1	2	3	4	
<p>～お知らせ～</p> <p>先月から玄関に未満児の食事も展示していますのでご覧ください。</p> 	<p>ぱりぱりせんべい お茶</p> <p>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 チンゲン菜のスープ ぶどう さばのそぼろごはん 牛乳</p>	<p>みたらし団子 お茶</p> <p>ごはん 魚のタンドリー風 ブロッコリーの磯香和え ピクルス わかめスープ 梨 切干大根おにぎり 牛乳</p>	<p>きな粉マカロニ お茶</p> <p>ごはん 揚げ豆腐の和風あんかけ キャベツの浅漬け 焼きブロッコリー ミルクスープ チキンライス 牛乳</p>	<p>かぼちゃとさつまいものおやき お茶</p> <p>ごはん 鮭ときのこのおろしかけ ほうれん草の磯香和え 煮豆 あさりのすまし汁 米粉のココアクッキー 牛乳</p>	
	7	8	9	10	11
	<p>麩の黒糖がらめ お茶</p> <p>ごはん ヤンニョムチキン風 はりはりなます さつまいもの甘煮 豆腐のみそ汁 牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳</p>	<p>きな粉かぼちゃ お茶</p> <p>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／梨 黒米おにぎり かりかりいりこ／牛乳</p>	<p>もちもちおから お茶</p> <p>ツナ麻婆丼 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 ぶどう スイートポテト 牛乳</p>	<p>煮昆布 お茶</p> <p>ごはん 魚のバター醤油焼き ブロッコリーのごまマヨ和え 里芋のみそかけ 呉汁 お焼きごはん 牛乳</p>	<p>米粉クッキー お茶</p> <p>ごはん 元気レバー ごぼうサラダ 南瓜の煮物 なめこ汁 小松菜と豚肉のませごはん 牛乳</p>
14 <b>スポーツの日</b>	15	16	17	18 <b>焼き芋会</b>	
 <p>うめ組さん お月見団子を作ったよ！</p>	<p>いちごヨーグルト お茶</p> <p>ごはん 五目卵焼き 納豆和え ふかし芋 油揚げのみそ汁／りんご 梅昆布おにぎり パスチャライズ牛乳</p>	<p>人参プリッツ お茶</p> <p>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 しじみ汁 鮭おにぎり 牛乳</p>	<p>麩の青のリスナック お茶</p> <p>ごはん 鶏肉の照り焼き 柿の白和え きのこのソテー 豆乳入りみそスープ 栗ごはん 牛乳</p>	<p>きな粉まめ お茶</p> <p>ごはん 鮭とほうれん草のキッシュ ひじきのマリネ ポイルブロッコリー 南瓜のみそ汁 中華おこわ 牛乳</p>	
21	22 <b>誕生会</b>	23	24 <b>さんま焼き・羽釜ごはん</b>	25 <b>弁当の日</b>	
<p>ふかし芋 お茶</p> <p>ごはん 高野豆腐のから揚げ 春雨の酢の物 小松菜のおかか和え 鶏ごぼう汁 しそおにぎり パスチャライズ牛乳</p>	<p>豆乳スープ お茶</p> <p>ガパオライス風 フレンチサラダ ベイクドポテト 野菜スープ シャインマスカット 米粉のココアパウダーケーキ 牛乳</p>	<p>かりかりいりこ お茶</p> <p>ごはん ポークビーンズ もやしのごま酢和え 煮昆布 かぶのスープ カレーピラフ 牛乳</p>	<p>チーズ お茶</p> <p>ごはん 焼きさんま 小松菜の和え物 豚汁 みかん えのきわかめおにぎり 牛乳</p>	<p>煮豆 お茶</p> <p>米粉のさつまいもドーナツ 牛乳</p>	
28	29	30	31		
<p>りんご お茶</p> <p>ごはん 鶏肉のオニオンソース キャベツのおかか和え あらめの炒め煮 厚揚げのみそ汁 のりおにぎり パスチャライズ牛乳</p>	<p>粉ふき芋 お茶</p> <p>ごはん 魚のかば焼き風 和風サラダ 大根のしそ和え 豆腐のすまし汁 じゃこおにぎり 牛乳</p>	<p>黒糖ビスケット お茶</p> <p>ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 小松菜のコーン和え 大根のからあげ まいたけのみそ汁 ごまチャーハン 牛乳</p>	<p>高野豆腐のしっとりラスク風 お茶</p> <p>ハヤシライス ちりめんサラダ 焼きれんこん 梨 ぜんざい お茶</p>	<p>お月見献立では、ご飯をうさぎの形にして、提供しました。</p>  <p>わあ～！ うさぎだ♡</p> 	

## ～ 9月食育活動 ～

### 食器を持って食べよう

3～5歳児の子どもたちと一緒に、食べる時の姿勢について確認しました。その中で、食器を持って食べると姿勢が良いことや持ち方について知らせることで、背筋を伸ばしたり、「こうでしょ？」と食器を持って見せてくれたりしています。

肘をついているから  
背中が曲がってるよ！



食器を持って、  
背筋を伸ばすと  
かっこ良いよね。



納豆？



しょうゆ？

<どんな匂いがするのかな？>

### 手作りみそができたよ

もみじ組さんが2月からみそ作りに挑戦してきました。この6か月間、子どもたちは「みそどうなったかな？」「もうできたかな？」などと言いながら、完成を待っていました。そしてついに、待ちに待ったみそが完成しました。早速、できたてのみそをみんなでおいしく頂きました♪



<みそきゅうり>



<みそ焼きおにぎり>