



10がつのこんだてひょう



『今月の食育目標』

秋の味覚を楽しもう

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、毎年恒例のさんま焼き・羽釜ご飯(17日)、焼きいも会(23日)を予定しています。楽しい雰囲気の中で、所庭いっぱいに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、子どもたちに人気の“何かな？ボックス”をしたり、子どもたちの目の前で調理したりして、秋の食材を伝えていきます。



月	火	水	木	金
6 いちごヨーグルト お茶	7 お月見献立 きな粉南瓜 お茶	1 ぱりぱりせんべい お茶	2 煮豆 お茶	3 黒糖ビスケット お茶
ツナ麻婆丼 昆布とキャベツの中華風だれ 甘辛じやが芋 かぶのスープ	ゆうやけごはん 魚のさくさく揚げ はりはりなます 里芋の煮物 麩のみそ汁	ごはん 回鍋肉 きくらげともやしのナムル れんこんの梅マヨ和え はんぺん汁／梨	ごはん 魚のみそ焼き ブロッコリーのごま和え きのこのしょうゆ焼き 鶏ごぼう汁／ぶどう	ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 小松菜のおかか和え 大根のから揚げ まいたけのみそ汁 ぶどう
ごまチャーハン 牛乳	みたらし団子 牛乳	黒米おにぎり かりかりいりこ／牛乳	お焼きごはん 牛乳	小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳
13 スポーツの日 新米の季節になりました 	14 きな粉マカロニ お茶	15 人参プリツ お茶	16 麩のココアラスク お茶	17 さんま焼き・羽釜ご飯 チーズ お茶
もみじ組さんは野球ボールを使い、新米のもり取りをしました。	ごはん 五目卵焼き 納豆和え ふかし芋 油揚げのみそ汁	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	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの磯香和え ピクルス 厚揚げのみそ汁／梨	ごはん 焼きさんま 小松菜の和え物 豚汁 みかん
20 ふかし芋 お茶	21 野菜クラッカー お茶	22 かりかりいりこ お茶	23 焼き芋会 麩の黒糖がらめ お茶	24 誕生会 豆乳スープ お茶
ごはん 高野豆腐のから揚げ 春雨の酢の物 小松菜のコーン和え 鶏団子の塩麹スープ	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 切干大根のみそ汁	ごはん ポークビーンズ もやしのごま酢和え 里芋のみそかけ 春雨スープ／りんご	ごはん 魚のかば焼き風 和風サラダ 煮昆布 豆腐のすまし汁	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
のりおにぎり/かりかりいりこ 牛乳	さつま芋ごはん 牛乳	カレーピラフ 牛乳	切干大根おにぎり 牛乳	米粉のココアパウンドケーキ 牛乳
27 りんご お茶	28 高野豆腐のしつとりラスク風 お茶	29 弁当の日 南瓜とさつま芋のおやき お茶	30 麩の青のりスナック お茶	31 みそスコーン お茶
ごはん 鶏肉のオニオンソース キャベツの和え物 さつま芋の甘煮 わかめのみそ汁	ごはん 鮭ときのこのおろしかけ ほうれん草の磯香和え 南瓜と金時豆のサラダ あさりのみそ汁		ごはん 魚のタンドリー風 キャベツのおかか和え あらめの炒め煮 豆乳入りみそ汁	ハヤシライス ちりめんサラダ 焼きれんこん フルーツヨーグルト
しそおにぎり 牛乳	じゃこおにぎり 牛乳	米粉のメロンパン風スコーン 牛乳	中華おこわ 牛乳	ぜんざい お茶

~ 9月の食育活動 ~

箸やフォークの練習をしているよ

箸やフォークが正しく持てるように指の運動遊びをしたり、正しい持ち方の練習をしたりしています。繰り返し行うことで、意識して持てるようになってきました。

年長さんは、所長先生との箸の練習を楽しみながら、少しずつ上手に持てるようになっていますよ。



手作りみその完成

もみじ組さんがほたん組の時に仕込んだみそが、ついに完成しました！

今年はみたらしのたれのような少し甘い香りのする味噌ができました。早速、みそ焼きおにぎりにして食べました。

これからも給食やおやつで味わいたいと思います♪



自分で握ったよ！



「たれの匂いがする」



「いただきます♪」

どうしてごはんを食べるのかな？

食事をしっかりと食べて、元気に大きくなって欲しいという思いから、絵本の「給食番長」と紙芝居の「元気がでるぞばくばくパワー」を読みました。

絵本を読んでから、びかびかのお皿を見せてくれる子が増え、うれしく思います。

みんなはどうしてごはんを食べるのかな？

大きくなるため！

大切な栄養パワーがあるから

もったいないから！

