



# 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、所庭いっぴ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。



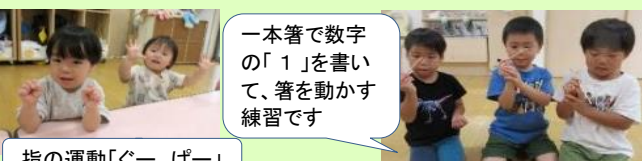
※ 青字は新作メニューです。 令和7年 わにぶち保育所

水		木		金	
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
	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 じゃが芋のみそ汁		ごはん キッズマーボー キャベツの浅漬け 焼きブロッコリー チンゲン菜のスープ		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
	さばのそぼろごはん 牛乳		スイートポテト 牛乳		チキンライス 牛乳
6	いちごヨーグルト お茶	8	もちもちおから お茶	10	米粉クッキー お茶
	ツナ麻婆丼 昆布とキャベツの中華風だれ 甘辛じゃが芋 かぶのスープ		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 お焼きごはん 牛乳		ごはん 元気レバー ごぼうサラダ 焼き南瓜 なめこ汁 小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳
	ごまチャーハン 牛乳		煮昆布 お茶		米糠クッキー お茶
13	スポーツの日 新米の季節にないました	15	人参プリッツ 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、新米のもみ取りをしました。		ごはん 五目卵焼き 納豆和え ふかし芋 油揚げのみそ汁 梅昆布おにぎり 牛乳		ごはん 焼きさんま 小松菜の和え物 豚汁 みかん わかめおにぎり 牛乳
20	ふかし芋 お茶	22	かりかりいりこ 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 のりおにぎり/かりかりいりこ 牛乳		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 カレーピラフ 牛乳		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 切干大根おにぎり 牛乳
27	りんご お茶	29	弁当の日 南瓜とさつま芋のおやき 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 しそおにぎり 牛乳		ごはん 鮭ときこのおろしかけ 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 じゃこおにぎり 牛乳		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 中華おこわ 牛乳
			米粉のメロンパン風スコーン 牛乳		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 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きますよ。



一本箸で数字の「1」を書いて、箸を動かす練習です

指の運動「ぐー、ぱー」



パクパク人形で毛糸を握めるよ



つつるのおもちゃもしっかり握めるよ

手作りみその完成

もみじ組さんがぼ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。

これから給食やおやつで味わいたいと思います♪



「自分で握ったよ！」



「いただきまーす♪」

どうしてごはんを食べるのかな？

食事をしっかり食べて、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「元気がでるそばくばくパワー」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！