

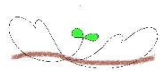
ごはんの日 🍚
 パンの日 🍞
 旬の食材(下線) 🍷
 かみかみメニュー (●) 😊
 新メニュー ★
 夕食もりもりデー 🍱

*食材などの都合により
 献立を変更することが
 あります。

10月こぶしの家・かりんの家献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	水			ごはん さごしの西京焼き 大根の煮物 わかめの和え物 のっぺい汁	😊	●じゃこかりんとう 牛乳
2	木			赤山おこわ 野菜の塩昆布和え 長ねぎの赤だし バナナ		ぶどうゼリー シガーフライ
3	金			黒米ごはん すき焼き風煮物 こぶき芋 しらたきサラダ えのきのみそ汁		イタリアンラスク 牛乳
4	土			肉うどん 果物		あんぱん 牛乳
5	日					
6	月			ごはん 鶏肉のごまだれ焼き 厚揚げのうま煮 めかぶの和え物 里芋のみそ汁		おたのしみ 牛乳
7	火			コッペパン 豆腐入りミートローフ かぼちゃとレーズンの甘煮 コールスローサラダ ジュリアンスープ	👍	ハリハリおにぎり
8	水			ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぶの煮付け キャベツのおかか和え のりのすまし汁	👍	チーズケーキ 牛乳
9	木			他人井 梅ドレサラダ <u>りんご</u>	 😊	●あげびつび 牛乳
10	金			もち麦ごはん 豚肉のカレー風味焼き 炊き合わせ 青菜とえのきのポン酢和え わかめのみそ汁		ミルクくずもち
11	土			麻婆ラーメン 果物		バナナカステラ 牛乳
12	日					
13	月	スポーツの日				
14	火			食パン 豚肉のマーマレード焼き わかめとコーンのソテー 切り干しサラダ ごぼうスープ	👍	さつまいもの揚げ饅頭
15	水			ごはん ●ししやもの南蛮漬け 筑前煮 キャベツと蒸し鶏の和え物 大根のみそ汁	😊	塩焼きそば

16	木			チャーハン 豆もやしのナムル チンゲン菜のスープ バナナ		人参カップケーキ
17	金			さつまいもご飯 ●チキンチキンごぼう 柿なます もずくのみそ汁 <u>みかん</u>	 	フルーツロールケーキ
18	土			トマトクリームスパゲティ 果物		リングドーナツ 牛乳
19	日					
20	月			ごはん 豚肉と納豆の炒め物 ごまめ 小松菜の和え物 なめこのみそ汁		おたのしみ 牛乳
21	火			コッペパン マカロニグラタン さつまいものレモン煮 キャロットサラダ チンゲン菜とえのきの雑穀 スープ		梅ゆかりおにぎり
22	水			ごはん 煮魚 ●きんぴらごぼう 五目和え 油揚げのみそ汁		スコーン 牛乳
23	木			肉みそ炊き込みご飯 キャベツのもみ漬け かみなり汁 柿		<u>りんご</u> クッキー 牛乳
24	金			雑穀ごはん 豚肉と春雨の炒め物 ●レバーかりんとう もやしとひじきの酢の物 あさりのみそ汁		●シナモンラスク 牛乳
25	土			わかめうどん 果物		メロンパン 牛乳
26	日					
27	月			ごはん 鶏肉の照り焼き しらたきと人参の炒め物 キャベツの山くらげ和え 麩のみそ汁		おたのしみ 牛乳
28	火			食パン キッシュ 野菜のコンソメ煮 海藻サラダ 豆乳シチュー		<u>さつまいも</u> スティック 牛乳
29	水			ごはん 鯖のカレー風味焼き 高野豆腐とひじきの煮物 ●はりはり漬け 小松菜のみそ汁		●コンコンブル 牛乳
30	木			秋の寒しホワイトカレー ツナサラダ ● <u>りんご</u>	 	★●米粉のチュロス
31	金			麦ごはん 家常豆腐(チャーチャンドウ フ) 煮っころがし ブロッコリーのしらす和え		ハロウィンマフィン 牛乳

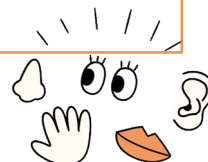


食事を楽しむポイントについて

「食」は生涯にわたる健康の源。だからこそ、食べることのスタート地点である乳幼児期に様々な食材・料理に会い、「食べることは楽しい！」と感じられることが大切です。こどもと一緒に食事を楽しみながら、こどもの食べる力を育てましょう。

★五感をフル活用する

- ★視覚 _ 目で見える
- ★嗅覚 _ 鼻で嗅ぐ
- ★触覚 _ 手や口で触れる
- ★聴覚 _ 耳で聞く
- ★味覚 _ 味わう



★普段の生活でも「食材」を意識する

生活の中で「食材と料理」を意識することも大切です。こどもと一緒にスーパーを回って食材を見ながら会話をしたり、購入した野菜を触ったり、匂いを嗅いだり、包丁で切る音（トントン）や煮える音（グツグツ）に注目したりすることも効果的。食材を身近に感じることで、食べる意欲がアップし、「おいしさ」を味わうことができます。



わんぱくだより 8月号引用(一部改変)

もうすぐさつまいもの時期です！ ～さつまいもの栄養について～

さつまいもに含まれる、ヤラピンという成分には腸を刺激して、排便を促す便秘改善効果があります。ヤラピンは加熱していないさつまいもを切った際に出てくる白い液の成分です。また、風邪を予防できるビタミンCやEが豊富に含まれます。

色の濃い野菜は栄養価が高いイメージがありますが、まさにその通りで、さつまいもは皮ごと食べるとアントシアニンや食物繊維などの栄養が取れますよ。

一部2022.10.31発行ぱっくんより抜粋

こぶしの家・かりんの家ver.

クッキングで豚汁をつくりました。皮むき、切る、ちぎる等、1人ひとりにあわせて作業をしました。「どれくらい？」と大きさを確認しながら、集中して真剣に取り組んでいます。完成した豚汁を「おいしい」と笑顔で食べていました。



つぶやき・エピソード



ほし組と一緒に給食を食べていた時のこと。私の顔を見ながら「これ食べれん」と切干大根の煮物を指さして言ってきたので「どうして？」と聞くと、「味が」と。「味が無い？」と聞き返すと「ある」と返ってきました。「じゃあどんな味？」ともう一度聞くと今度は「大人の味」と。大人の味なんて返ってくるとは思わなかったので、その後、言葉が出ませんでした。もっと上手い言い返しができるよう考えておこうと思いました。

さくらが丘保育園
古森



暑かった夏が過ぎ、9月になって少しずつではありますが、秋の気配を感じられるようになりました。この10月献立を検討し始めたのは、7月。日々の暑さの中で、秋の献立のイメージがなかなか湧いてこず、苦労しました。少し涼しくなった今、10月の献立を改めて見直してみると、秋の食材もおもしろいかなあと、とても楽しみです。旬の食材は、栄養価も高く、何より美味しいです。それらを献立に上手に取り入れ、こどもたちが無理なくおいしく食べる事ができるようにと考えて取り組んでいます。こどもたちが「おいしい！」と笑顔で食事を楽しむ姿をみると、とてもやりがいを感じます。

さくらが丘保育園 栄養士 梅本果歩

