



～太陽の子保育園～
2015.10.1

～今月の目標～

- ・収穫の喜びを味わう
- ・食べ物を大切にしよう

10月号

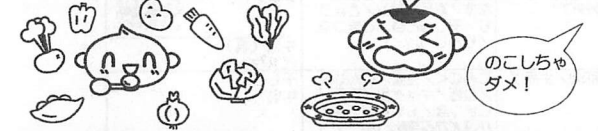
暑かった夏がようやく過ぎ去り、さわやかな風にコスモスや彼岸花が咲き、過ごしやすい季節、「秋」がやってきましたね。
「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」…と、いろいろなことに集中できる良い季節ですが、天気によって気温差のあるこの時期は、大人でも体調を崩しやすい時期でもあります。運動会まであと一週間ほどですが、みんなで元気に楽しく、太陽の下で運動会ができるといいですね。

好き嫌いをなくそう ～食事を楽しもう～

一度や二度、嫌がって口から出してしまっても、それがずっと嫌いな食品とは限りません。食べるという経験の積み重ねや、みんなと食べる食事「共食」により、徐々に食べられるようになるのです。また、乳児期は家族の食生活習慣をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育っていきます。家族とゆっくり食事を楽しみ、食の経験を広げることができるといいですね。

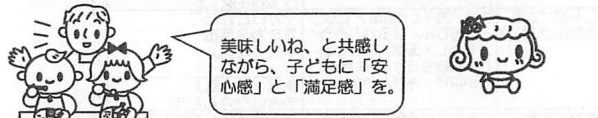
*離乳期から広い味覚の土台を

*強制するのは逆効果



*大人や友達と一緒に食事

*食事時間にゆとりを



*食生活にバラエティを

盛り付けに変化をつけたり、日曜日は家族そろって、自然の中での食事もいいですね。

食べやすい調理で

乳児期は、やわらかめに煮たり、ゆでたり、とろみをつけて舌ざわりをよくしたり、スプーンにのる大きさ、食べやすい大きさに調理するとよいでしょう。

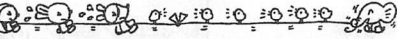
スティック、型抜き、飾りつけ、櫛枝など、形を工夫してみる。

敬老の日会への参加 ありがとうございました

敬老の日会では、らいおん組の子どもたちと一緒に給食を食べていただきました。多くの方の参加、ありがとうございました。

<今月の予定>

- *10日：運動会（雨天17日）
- *23日：園外保育（4、5歳児は芋掘りも行います）
- *30日：お誕生日会



「食べる」という行為は、生きていく上で必要不可欠なことです。食べることは五感を刺激し、心を豊かにすることだと思えます。心地よく暖かい楽しい食卓により、子どもの模倣行動が促進され、好みでない食物であっても「食べてみよう」という意欲にもつながるそうです。楽しく食べることができるといい環境や、子どもとの関係づくりを大切に、「食卓は楽しい時間」と「笑顔」で食事ができるといいですね。

いろいろやったけど、どうしても食べられなかったら、それはそれで認めてあげましょう。そして、時期をみて再チャレンジしてみよう。成長につれ様々な経験により食べられるようになることもあるのです。

☆☆☆ 調理保育をしました (らいおん組) ☆☆☆

先月は27日が十五夜、大きなスーパームーンをご覧になった方も多かったのではないのでしょうか。その十五夜にちなんで、24日にお月見だんご作りをしました。年長さんにはちょっぴり簡単な調理保育でしたので、全園児分と職員分を作るという大量生産にチャレンジ！そして乳児用のおだんごは小さく作る、給食時間に間に合わせることで、時間や作り方に条件をつけて行いました。お月様をイメージして、だんご粉に南瓜を入れて黄色いだんごを作りました。混ぜてこねる、丸める、茹でる、すくう、分けるまでの一連の調理を行い給食で食べることで、材料の名前、変化や色、触感、香り、食感、味を知ることができました。そして楽しみながら作ることで「楽しい＝美味しい」「自分でつくると＝安全、安心」と感じ、みんなと一緒に作り、分け合い、食べる喜びを知ることができます。作る体験や食べる経験を通じて、少しずつ食の幅が広がり、好き嫌いをなく食べられるように成長できるのではないかと感じています。



べんぎん組さんの分は小さく丸めないね。

浮いてきたおだんごをすくってお水の中

食事マナーは思いやり

食事マナーには、箸の使い方や食器の持ち方、並べ方、食べるときの姿勢など、気をつけたいことがたくさんあります。これらの食事マナーを守ると、食事がしやすく、美しく食べることができます。また、一緒に食事をする相手に不快な思いをさせずに済むので、相手を思いやることにつながります。みんなで楽しく食事をするためにも、食事マナーを身につけましょう。

食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対しての食事マナーでもあります。



ひじをつかない。



食べこぼさない。



立ち歩かない。



音を立てて食べない。



- ★背筋を伸ばします
- ・背筋をピンと伸ばす。
- ・テーブルと体の間には握りこぶしが1つ分くらいあくように椅子に座ります。
- ・足は床にしっかりとつけます。



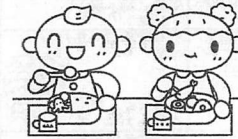
- ★お茶わんをきちんと持ちます
- ・お茶わんを持つときは、お茶わんのへりに親指をかけて、底をそのほかの指で支えます。指をそろえるときれいに見えます。



- ★箸を正しく使う
- ・箸を正しく持つと、食べている姿が美しくなり、食事が食べやすくなります。

お弁当大好き!

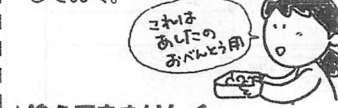
～お弁当作りのPoint～



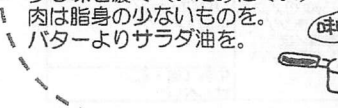
♪メニューを決める
主菜を子どもと決めて、それから副菜を。



♪簡単に作れるように…
下味をつけておいたり、小分けにしておく。



♪冷えてもおいしく…
少し味を濃く（いたみにくい）肉は脂身の少ないものを。バターよりサラダ油を。



さわやかな空の下、みんなで食べるお弁当の味はピカイチ！
今月は園外保育でお弁当持参の日があります(うさぎ～らいおん)。心のこもった愛情いっぱいのお弁当で、食べる楽しみを子どもたちに味わってほしいですね。

♪色どりよく、バランスよく。野菜も入れよう!

- 揚げ物が多いと全体の色合いが茶色になり、栄養のバランスも悪くなってしまいます。
- ★白…ご飯、パン、めんなど
- ★赤…人参、トマト、果物、梅干など
- ★緑…小松菜、ブロッコリー、いんげんなど
- ★茶…肉類、魚類、きのこ、こんにやくなど
- ★黄…かぼちゃ、コーン、チーズ、卵など
- ★黒…のり、ひじき、わかめ、ごまなど



なるべく手作りがいいですね♪
開けた時に子どもが喜ぶように!

♪すきまをあけずに詰める。すきまには野菜や果物を。



♪主食、主菜、副菜を等分量に盛り付ける。



♪水気を切り、ソースやドレッシングは別にする。



冷ましてからフタを開けましょう。

平成27年 10月分 予定献立表

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		鶏や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 /木	焼きそば 竹輪とわかの中韓和え にらたまスープ みかん	鶏し中華めん/なたね油/コン/ごま油/ごま(いり)/かたくり粉/せんべい/じゃがいも/ノンエックマヨネーズ	豚肉/あおのり/サラダ竹輪/生わかめ/木綿豆腐/たまご/牛乳/ダイスチーズ/するめ	にんじん/玉葱/キャベツ/もやし/青ピーマン/きゅうり/にら/みかん(生)	芋もち するめ 牛乳(乳児)
2 /金	栗ごはん 秋刀魚のおろしかけ いそ煮 ごま和え(鶏胸・おひたし) 味噌汁(白菜・生揚げ) 梨	米/もち米/日本ぐり/かたくり粉/なたね油/花見糖/板こんにゃく/ごま(すりごま)/米ボーロ/せんべい	さんま/ひじき/油揚げ/生揚げ/牛乳/ヨーグルト(ドレッシング)	生姜/だいこん/にんじん/干し椎茸/さやいんげん/ほうれんそう/はくさい/玉葱/日本なし	芋もち せんべい ジョア
3 /土	ピレシバ 香煎サラダ わかめスープ バナナ	米/なたね油/花見糖/かたくり粉/ごま油/ごま(いり)/緑豆はるさめ/焼き鮭(白玉鮭)/ハードビスケット/焼きドーナツ	豚ひき肉/たまご/ボンレスハム/牛乳	生姜/ごま/な/にんじん/もやし/きゅうり/玉葱/カットわかめ/バナナ	焼きドーナツ 牛乳
5 /月	チキンカレー(夏飯) 大豆サラダ チンゲン菜のスープ グレープフルーツ	米/神楽/なたね油/じゃがいも/ノンエックマヨネーズ/ウエハース/花見糖/おこし	鶏肉/スキムミルク/ピザソース/大豆(国産・乾)/木綿豆腐/牛乳	にんにく/生姜/セロリー/玉葱/にんじん/トマト/水菜/りんご/ブロッコリー/きゅうり/チンゲンツァイ/グレープフルーツ/アガー/みかんジュース	おひたし/おこし はとむぎおこし 牛乳
6 /火	ナンピザトースト 海苔サラダ 白菜と肉団子のスープ ぶどう(巨峰)	ナン/なたね油/かたくり粉/ごま油/緑豆はるさめ/Feせんべい/さつまいも/花見糖	ベーコン/ピザソース/豚ひき肉/豆乳/牛乳/寝た/こんぶ/ヨーグルト(ドレッシング)	にんにく/玉葱/青ピーマン/サニーレタス/きゅうり/海苔/ねぎ/生姜/にんじん/たけのこ/はくさい/もやし/ごま/な/ぶどう	芋もち カミカミ 飲むヨーグルト
7 /水	ごはん めかじきの香味焼き 根菜の煮物 おひたし 茄子の味噌汁 柿	米/花見糖/ごま(すりごま)/ごま油/板こんにゃく/かりんとう(白)/マーガリン/黒砂糖/強力粉/薄力粉	めかじき/焼き竹輪/油揚げ/かつお節/生揚げ/牛乳/おから/たまご	生姜/ねぎ/にんにく/ごま/にんじん/だいこん/さやいんげん/ほうれんそう/もやし/玉葱/なす/かき(かき)/干しぶどう	おからのスコーン 牛乳(乳児)
8 /木	きのこの煮込みうどん かぼちゃのいとし煮 きゅうりとじゃこの酢の物 バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/花見糖/ごま(いり)/干芋/米	鶏肉/ゆで小豆缶詰/ちりめんじゃこ/牛乳/しろさけ/焼きのり	玉葱/にんじん/えのきたけ/まいんげん/ひなめしめじ/はくさい/ねぎ/ごま/な/西洋かぼちゃ/きゅうり/バナナ/炊き込みわかめ	のりまき(餅/カマ)
9 /金	ゆかりごはん さといもコロケ キャベツのさっぱり和え ミニトマト もずくの味噌汁 みかん	米/さといも/なたね油/薄力粉/パン粉(生)/花見糖/ソダカラ/ソーダ/うすまぎミルク/パン	豚ひき肉/豆乳/ボンレスハム/木綿豆腐/神麹もずく(塩蔵・塩漬色)/牛乳	ゆかり/にんじん/玉葱/キャベツ/もやし/ミニトマト/ねぎ/みかん	うすまぎロールパン 牛乳
13 /火	フィッシュボール(卵卵) カミカミサラダ 豆乳クリームシチュー オレンジ	コッペパン/薄力粉/なたね油/ノンエックマヨネーズ/花見糖/せんべい/ごはん/無塩バター	まだら/たまご/豚肉/豆乳/から(植物性脂肪)/牛乳/かつお節/焼きのり(きさみのり)	レタス/玉葱/レモン(果汁・生)/きゅうり/にんじん/ゆかり/ひなめしめじ/はくさい/ブロッコリー/オレンジ/りんご/ミニトマト	おからチャーハン リンゴジュース
14 /水	雑炊ごはん 鶏肉のアップルソース焼き じゃがいも芋のきんぴら 磯和え なめこの味噌汁 ぶどう	米/きび(精白粉)/あわ(精白粉)/押麦/花見糖/じゃがいも/なたね油/ごま油/全粒粉ビスケット/黒砂糖/ごま(いり)	鶏肉/焼きのり(きさみのり)/木綿豆腐/牛乳/大豆(国産・乾)/かたくり/ちりめん(干し)/ヨーグルト	すりおろしりんご(汁外)/ごぼう/にんじん/さやいんげん/ほうれんそう/キャベツ/玉葱/小ねぎ/なめこ/ぶどう	大豆といりこのごまがら ヨーグルト
15 /木	かけうどん 香煎さ しらす和え みかん	うどん(ゆで)/なたね油/緑豆はるさめ/かたくり粉/ごま油/はるまぎの皮/薄力粉/花見糖/干し芋/メープルシロップ/せんべい	油揚げ/豚肉/しろす干し(半乾燻製)/牛乳/たまご	にんじん/ひなめしめじ/ねぎ/ごま/な/たけのこ/干し椎茸/にら/きゅうり/もやし/みかん(生)/かぼちゃ	かぼちゃプディング せんべい 牛乳(乳児)
16 /金	ごはん さばのゆず味噌焼き 魚豆(金時豆) 野菜のおひたし さつまい りんご	米/花見糖/さつまいも/ウエハース/薄力粉/なたね油	まさば/いんげんまめ(乾)/かつお節/牛乳/バルメサチソース/豆乳	ゆず(果皮・生)/ごま/な/にんじん/はくさい/玉葱/ねぎ/りんご	チーズクラッカー 牛乳(乳児)
17 /土	中華丼 ごま酢和え アーサー バナナ	米/なたね油/ごま油/かたくり粉/花見糖/ごま(いり)/Feせんべい/クロワッサン	豚肉/サラダ竹輪/あおさ(葉干し)/木綿豆腐/牛乳	生姜/たけのこ(ゆで)/にんじん/はくさい/チンゲンツァイ/干し椎茸/ほうれんそう/もやし/玉葱/バナナ	クロワッサン 牛乳

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		鶏や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 /月	豚骨汁パン はちみつ+マヨ おから入りチキンナゲット アガル入り野菜ソース チンゲン菜のスープ グレープフルーツ	豚骨汁パン/はちみつ/マーガリン/じゃがいも/かたくり粉/なたね油/コン/米ボーロ/米/ま(いり)	おから(新穀)/鶏骨鶏肉/ひき肉/たまご/豆乳/ショルダーベーコン/牛乳/ひとえぐさ(つた煮)	玉葱/にんじん/キャベツ/ブロッコリー/カットわかめ/チンゲンツァイ/ねぎ/グレープフルーツ	おにぎり(しそひじき) 牛乳(乳児)
20 /火	豚肉とごぼうのまぜごはん がんもの煮つけ 塩豆腐和え すまし汁 みかん	米/ごま油/しろたぎ/花見糖/焼き鮭(白玉鮭)/かりんとう(白)/全粒粉ビスケット	豚肉/がんもどき/塩豆腐/ヨーグルト(ドレッシング)/プロセステーズ/牛乳	ごぼう/生姜/にんじん/さやいんげん/キャベツ/きゅうり/玉葱/ごま/な/みかん(生)	牛乳(幼・乳) 米ボーロ ビスケット チーズ 牛乳
21 /水	さつまいもごはん さけの生姜焼き 切り干し大根の炒め煮 野菜の味噌和え 香菊の味噌汁 柿	米/さつまいも/なたね油/花見糖/ごま(すりごま)/ノンダクラッカー/薄力粉	しろさけ/油揚げ/生揚げ/牛乳/豆乳	生姜/にんじん/切り干しだいこん/干し椎茸/さやいんげん/ほうれんそう/はくさい/玉葱/しゅんぎく/かき(かき)/ごぼう	飯沼ヨーグルト やさしいかりんとう ごぼうブラウニー 牛乳
22 /木	シーバスタ じゃが芋とわかめのかき スティックきゅうり ミニトマト バナナ	シーバグッティ/なたね油/じゃがいも/コン/Feせんべい/白玉粉	鶏肉/豆乳/ウィンナー/牛乳/油揚げ	にんにく/玉葱/ひなめしめじ/にんじん/ほうれんそう/きゅうり/ミニトマト/バナナ/だいこん/ねぎ/ごま/な/温州蜜柑/フルーツ	牛乳(幼・乳) 白玉雑煮 みかんジュース
23 /金	麻婆茄子丼 ビーフンサラダ 豆腐と野菜スープ りんご	米/なたね油/花見糖/かたくり粉/ごま油/ビーフン/ノンエックマヨネーズ/全粒粉ビスケット/揚げせんべい	豚ひき肉/ボンレスハム/木綿豆腐/牛乳/ヨーグルト(ドレッシング)	にんにく/生姜/にんじん/玉葱/ねぎ/干し椎茸/なす/青ピーマン/きゅうり/干しぶどう/ごま/な/りんご	牛乳(乳) ビスケット
24 /土	ごはん 鶏団子(生揚) 三色ナムル 茄子のすまし汁 ぶどう	米/なたね油/花見糖/ごま油/ウエハース/干芋	糸引納豆/豚肉/生揚げ/牛乳	にんにく/生姜/にんじん/玉葱/キャベツ/にら/ごま/な/もやし/玉葱/かぶ/かぶ(葉)/ぶどう	干し芋 牛乳
26 /月	ごはん(卵 おにぎり) 鶏の梅菜 ごぼうスティック煮 豆腐和え きのこの味噌汁 みかん	米/花見糖/ごま油/ごま(いり)/かりんとう(白)/マカロニ	まいわし/こんぶ/油揚げ/牛乳/きな粉(大豆)	生姜/梅干し(梅酒)/ごぼう/にんじん/ほうれんそう/もやし/玉葱/ひなめしめじ/えのきたけ/小ねぎ/みかん(生)	牛乳(幼・乳) やさしいかりんとう さつま芋入り味噌パン 牛乳(乳児)
27 /火	ガーリックチャーハン 鶏肉のコンプレック焼き グリーンサラダ モロヘイヤスープ バナナ	米/神楽/なたね油/薄力粉/コンプレック/ソーダクラッカー/さつまいも/花見糖/無塩バター	ベーコン/鶏肉/たまご/木綿豆腐/牛乳	にんにく/玉葱/にんじん/青ピーマン/レタス/きゅうり/モロヘイヤ/バナナ	牛乳(幼・乳) クラッカー
28 /水	チャーシュー麺 れんこんサラダ 中華風スープ 梨	鶏し中華めん/ごま油/花見糖/かたくり粉/ごま(いり)/ノンエックマヨネーズ/とうもろこし(卵)冷凍/干芋/無塩バター	豚ひき肉/ちりめんじゃこ/たまご/牛乳/クリーム(卵黄)	にんにく/生姜/にんじん/玉葱/干し椎茸/たけのこ/ねぎ/きゅうり/りんご/ブロッコリー/チンゲンツァイ/日本なし/かぼちゃ	牛乳(幼・乳) スイートかぼちゃ 牛乳(乳児)
29 /木	ごはん めだいのくわ焼き 五目豆煮 柿なます 小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	米/花見糖/板こんにゃく/米ボーロ/焼きさ(銀世間)/無塩バター/グラニュー糖/メープルシロップ	めだい/大豆(国産・乾)/早稲米/木綿豆腐/牛乳/ヨーグルト	生姜/ねぎ/にんじん/ごぼう/干し椎茸/きゅうり/だいこん/かき(かき)/玉葱/ごま/な/グレープフルーツ	お越ラスク ヨーグルト
30 /金	マロンパン お好みミートローフ 鶏肉サラダ ミネストローネ ぶどう(巨峰)	マロンロールパン/コン/パン粉(生)/かたくり粉/マカロニ/なたね油/せんべい/バナナ/全粒粉ビスケット	豚ひき肉/木綿豆腐/豆乳/スライスチーズ/焼きのり/ベーコン/牛乳	玉葱/にんじん/さやいんげん/キャベツ/レッド/キャベツ/にんにく/セロリー/えだまめ(冷凍)/トマト缶/野菜ジュース/ぶどう	牛乳(幼・乳) せんべい ミニゼリー 牛乳
31 /土	チキンライス ウィンナーソース ポテトサラダ 白菜とアガリのスープ オレンジ	米/神楽/なたね油/じゃがいも/花見糖/ノンエックマヨネーズ/ハードビスケット/せんべい/オレンジゼリー	鶏肉/ウィンナー/ツナ(水煮)/かつ/木綿豆腐/牛乳	玉葱/にんじん/青ピーマン/きゅうり/はくさい/ブロッコリー/パイン/ジャガイモ	牛乳(幼・乳) ビスケット

*献立は都合により変更になる場合があります。
＜平均摂取量＞幼児：621Kcal 乳児：566kcal

☆23日の園外保育は、うさぎ組さん〜らいおん組さんが弁当持参になります。
給食は、ひよこ組、ペンぎん組のみです。

