

きゅうしよくだより

10月号 太陽の子保育園

2004.10.1 kasya.

今年台風が多いです... 暑かた夏もようやく過ぎ、朝夕涼しく、さわやかな季節になりました。
『食欲の秋』『和みの秋』『読書の秋』... 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1週間程ですが、みんなが元気に楽しく、太陽の下で運動会ができるといいですね!



お弁当大好き!

お弁当作りのPoint

- ★メニューを決める。
主菜を子どもで決め、おかずは親が決めよう。
- ★簡単に作れるように...
下味をつけておいたり、お弁当にしておく。
- ★冷えてもおいしく...
少し味を濃く(いたしにこい)、肉は脂身の少ないものを。バターよりサラダ油で。

- ★色とりどりのバランスを。
白...ご飯、パン、めん
赤...にんじん、トマト、果物、梅干し
緑...小松菜、ブロッコリー、いんげん
茶...肉類、魚類、きのこ、こんにやく
黄...かぼちゃ、コーン、チーズ
黒...のり、ひじき、わかめ、ごま
- ★野菜を入れよう。
- ★すきまをあげずに詰める。
すきまには野菜や果物を。
- ★開けた時に子どもが喜ぶように。

がんばれ運動会

9日(土)はたのしい運動会。さわやかな青空の下、元気に動いた後の、みんなで「食べるお弁当の味はピカイチ!」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ととて味わってほしいです。

なるべく手作りしてあげてください。

盛りつけのPoint

平成16年 10月分 ☆ 予定献立表 ☆ 太陽の子保育園

曜日	献立名	材 料 名			おやつ 3時 - 10時
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
金	ごはん 鶏焼き 米 だし わかめと油揚げの味噌汁	白米 砂糖 味噌	鶏肉 わかめ 油揚げ	しょうが しょうが しょうが	どうぶつ下駄 牛乳 菓子・牛乳
土	三色ごはん おにぎり わかめと油揚げの味噌汁	白米 砂糖 味噌	鶏肉 わかめ 油揚げ	しょうが しょうが しょうが	果物・菓子 牛乳 菓子・牛乳
月	ごはん 雑煮 さんま 野菜のおかず	白米 砂糖 味噌	さんま 豆腐 人参	しょうが しょうが しょうが	りんご さつまいものケーキ 牛乳 菓子・牛乳
火	ごはん 雑煮 さんま 野菜のおかず	白米 砂糖 味噌	さんま 豆腐 人参	しょうが しょうが しょうが	りんご さつまいものケーキ 牛乳 菓子・牛乳
水	ごはん 雑煮 さんま 野菜のおかず	白米 砂糖 味噌	さんま 豆腐 人参	しょうが しょうが しょうが	りんご さつまいものケーキ 牛乳 菓子・牛乳
木	ごはん 雑煮 さんま 野菜のおかず	白米 砂糖 味噌	さんま 豆腐 人参	しょうが しょうが しょうが	りんご さつまいものケーキ 牛乳 菓子・牛乳
金	ごはん 雑煮 さんま 野菜のおかず	白米 砂糖 味噌	さんま 豆腐 人参	しょうが しょうが しょうが	りんご さつまいものケーキ 牛乳 菓子・牛乳
土	ごはん 雑煮 さんま 野菜のおかず	白米 砂糖 味噌	さんま 豆腐 人参	しょうが しょうが しょうが	りんご さつまいものケーキ 牛乳 菓子・牛乳
日	ごはん 雑煮 さんま 野菜のおかず	白米 砂糖 味噌	さんま 豆腐 人参	しょうが しょうが しょうが	りんご さつまいものケーキ 牛乳 菓子・牛乳

