

きゅうしょくだより

～太陽の子保育園～
2006.10.2

10月号

暑かった夏もようやく過ぎ、日一日と涼しさが増し、そよ風にきんもくせい
の香るさわやかな季節になりました。
「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。運動会まであと二週間ほどですが、
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。

- *14日 運動会 (雨天の場合28日)
- *27日 園外保育 (弁当) (2歳児～5歳児)
- *26日 お誕生会
- *31日 さつま芋掘り

野菜好きになるために ～食事を楽しく～

一度や二度、嫌がって口からはき出したとしても、それがずっと嫌いな食品
とは限りません。成長にしたがって好みが変わりますし、機嫌によっても違っ
たりします。あきらめずにいろいろな方法でチャレンジしてみましょう。

* 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 *

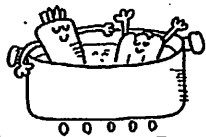


好きなキャラクターを取り入れ
たりして、遊び感覚でその気に
させる。

小さく切ってひとつだけさそって
みたり、好きな味のものに混ぜて食
べてみる。

* 食べやすい調理で *

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、
食べやすい大きさで。



スティック、型抜き、飾りつけ楊枝
など、形を工夫してみる。

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。今
は食べなくても成長につれて
「好み」がかわることもありま
すので、時期をみてチャレンジ
してみましょう。



おどす・無理強い・叱る

↓

いやな気持ち
↓
食事は楽しくない
(食欲がなくなる)

大人が簡単にあきらめる

↓

「いや」と言えば食べな
くてすむと覚えてしまう

↓

好き嫌いの多い子に…

* 味つけは薄味で *

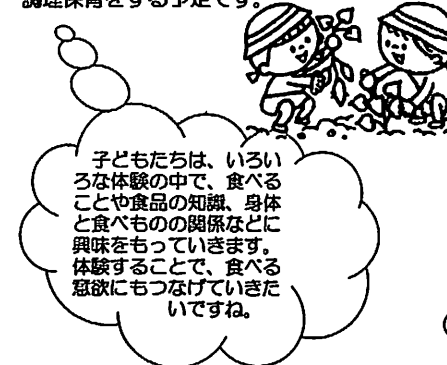
おひたしはだし割り醤油で和えたり、切りゴマ
海苔、コーン缶などで変化をつける。
素材を生かした薄味で。



うんとこしょ！どっこいしょ！ 芋掘り

今月は、芋掘りがあります。
土にさわって、どろだらけになって、みんなで
畑からさつま芋を掘り出します。大きくなった
さつま芋、どんな味なのか？？は食べてからの
お楽しみです。

来月には幼児クラスで、さつま芋を使って
調理保育をする予定です。

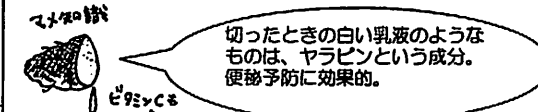


子どもたちは、いろい
ろな体験の中で、食べる
ことや食品の知識、身体
と食べものの関係などに
興味をもっていく。身体
体験することで、食べる
意欲にもつなげていき
たいですね。

たくましい！ さつまいも

お米がとれないような天候や、あまり手入れを
しなくても育つ丈夫な作物。その秘密は葉っぱと
根っこにあります。お日さまの光が十分に当たる
よう、葉は6枚ごとに同じ向きに付き、重なり合
わないように生えています。そして、絶えず角度
を変えて光をキャッチ。弱い光でもでんぷんを上
手につくることができるという力も持っています。

もうひとつは、根っこが細くて長いので、他の植
物では入っていけないような所で伸びていき、
土の小さな隙間をぬって養分をかき集めていきま
す。とてもたくましい植物なのです。



切ったときの白い乳液のような
ものは、ヤラピンという成分。
便秘予防に効果的。

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。

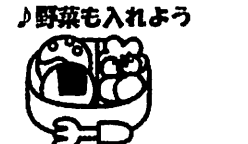


さわやかな空の下、みんなで食べるお弁当の味はピカイチ！
今月は園外保育でお弁当の日があります。(2歳～5歳児)
心のこもった愛情いっぱいのお弁当で、食べる楽しみを子ども
たちに味わってほしいです。

♪色とりよく、バランスよく

♪野菜も入れよう

- ★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

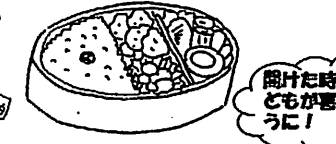


バランス良くネ！



♪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。



☆予定献立表☆ 10月号

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2	ごはん めかじきの香味焼き 厚揚げと小松菜の煮びたし ミニトマト 味噌汁(大根・わかめ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油	めかじき 生揚げ 油揚げ	しょうが ねぎ にんにく(りん茎) こまつな にんじん ミニトマト	りんごのヨーグルトケーキ 牛乳
3	ちゃんぽんうどん さつま芋のレモン煮 カリカリきゅうり ぶどう	うどん(ゆで) なたね油 ごま油 さつま芋 三温糖	豚モモ(脂身付き)	にんじん たけのこ キャベツ りよくとうもろや しらねぎ	ケチャップライス 牛乳
4	ピザトースト マカロニフレンチサラダ クリームシチュー バナナ	食パン なたね油 マカロニ じゃがいも 無塩バター 薄力粉	ショルダーペーコ プロセスチーズ 鶏若鶏肉モモ(皮) 脱脂粉乳 牛乳 クリーム(乳脂肪)	にんにく(りん茎) 玉葱 青ピーマン きゅうり にんじん マッシュルーム(みかんジュース せんべい 牛乳(幼・乳)
5	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き 五色煮 白菜と小松菜のおひたし 味噌汁(大根・油揚げ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 板こんにやく 三温糖	さわら 焼き竹輪 かつお加工品(か 油揚げ	玉葱 ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん こまつな	ワカメ汁(のり汁) するめ 牛乳
6	雑穀ごはん チキンカツ れんごんのきんぴら 磯和え(ゆめ瓜、コーン) すまし汁(豆腐・エビ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) あわ(精白粒) おむぎ(押麦) 薄力粉 パン粉(生)	鶏若鶏肉モモ(皮) たまご 焼きのり(きざみ) 木綿豆腐	れんごん にんじん ほうれんそう 玉葱 えのきたけ 切りみつば	カリカリトースト 牛乳
7	三色ごはん 高野豆腐の煮付け わらとわりのおかか和え 味噌汁(半・玉ねぎ) ぶどう	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	鶏若鶏肉ひき肉 たまご 凍り豆腐 かつお加工品(か	しょうが にんじん さやえんどう 干し椎茸 オクラ きゅうり	チーズ ビスケット 牛乳
10	きのこカレー(皮飯) ごぼうサラダ 豆腐とわか菜のスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) おむぎ(押麦) なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉	豚モモ(脂身付き) 脱脂粉乳 プロセスチーズ ボンレスハム 木綿豆腐	にんにく(りん茎) しょうが 玉葱 にんじん ぶなしめじ 生椎茸	チーズドップクッキー 牛乳
11	あんかけやきそば ほうれん草のナムル にらたまスープ バナナ	蒸し中華めん ほうれん草 ごま油 かたくり粉 三温糖 ごま(いり)	豚モモ(脂身付き) うずら卵(水煮缶) 焼きのり(きざみ) たまご	しょうが にんじん たけのこ(ゆで) 玉葱 はくさい りよくとうもろやし	ヨーグルト 大豆といりこのごまがらめ 牛乳(幼・乳)
12	ホットドッグ(セルフ) いわしのパン粉焼き たらこポテトサラダ ミネストローネ オレンジ	ロールパン なたね油 パン粉(生) じゃがいも 無塩バター	ウィンナー まいわし たらこ ショルダーペーコ	赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン きゅうり にんじん にんにく(りん茎)	のりまき(鮓) 麦茶 牛乳(幼・乳)
13	きびごはん 豚肉の生妻焼き いそ煮 野菜のおひたし 味噌汁(かぶ・生揚げ) ぶどう	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) なたね油 三温糖	豚肩ロース(脂身 ひじき さつま揚げ 油揚げ かつお加工品(か 生揚げ	玉葱 しょうが にんじん 干し椎茸 さやいんげん こまつな	メロンパン 牛乳
16	ごはん 白身魚の南蛮揚げ 切り干し大根の炒め煮 磯和え 味噌汁(なす) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) 薄力粉 ごま(いり) なたね油 三温糖	まがれい たまご さつま揚げ 油揚げ 焼きのり(きざみ)	にんじん 切干しだいこん 干し椎茸 さやいんげん はくさい こまつな	にら焼き 牛乳
17	けんちんうどん がんも煮つけ 蓼風きゅうり 柿	うどん(ゆで) なたね油 さといも 板こんにやく 三温糖 ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮) 油揚げ がんもどき	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな きゅうり	ミニ五平餅 麦茶 牛乳(幼・乳)
18	ライ麦パン じゃが芋のクリームグラタン グリーンサラダ たまごスープ オレンジ	ライ麦パン じゃがいも なたね油 無塩バター 薄力粉 かたくり粉	豚ひき肉 牛乳 プロセスチーズ たまご	玉葱 にんじん 青ピーマン マッシュルーム(レタス きゅうり	せんべい 果物(バナナ) 牛乳 牛乳

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19	ごはん ぎんだらのてりやき かぼちゃの甘煮 野菜のごま和え 味噌汁(豆腐・わかめ) 梨	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま)	ぎんだら 木綿豆腐 カットわかめ	西洋かぼちゃ こまつな にんじん りよくとうもろやし ねぎ 日本なし	ポテトごぼう 牛乳
20	もみじごはん 鶏肉のみそ焼き さつま芋の炒め煮 おひたし すまし汁 ぶどう	水稲穀粒(精白米) とうもろこし(冷 ごま油 なたね油 さつま芋 三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮) かつお加工品(か	にんじん ほうれんそう 玉葱 ぶなしめじ 切りみつば ぶどう	焼きそば 牛乳
21	ごはん・納豆 生揚げの中華煮 しらす和え 味噌汁(大根) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) ごま油 三温糖 かたくり粉	茶引納豆 豚モモ(脂身付き) 生揚げ しらす卵(水煮缶) しらす干し(半乾) 油揚げ	にんにく(りん茎) ねぎ にんじん たけのこ(ゆで) 干し椎茸 はくさい	クロワッサン 牛乳
23	むぎごはん 秋刀魚の揚げだし 肉じゃが ゆかり和え 味噌汁(豆腐・なめこ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) おむぎ(押麦) かたくり粉 薄力粉 なたね油 三温糖	豚モモ(脂身付き) 木綿豆腐	玉葱 にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり 梅干し(塩漬)	フレンチトースト 牛乳
24	ビビンバ 春雨サラダ 中華風コンスーブ 柿	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま(いり)	豚ひき肉 ボンレスハム たまご	しょうが 生ぜんまい(ゆで) こまつな にんじん だいずもやし きゅうり	ぶどうゼリー せんべい 牛乳 牛乳(幼・乳)
25	クリームスパゲティ 海苔サラダ 白菜のスープ バナナ	スパゲティ なたね油 とうもろこし(冷 無塩バター 薄力粉	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 クリーム(乳脂肪) 生わかめ 鶏若鶏肉モモ(皮)	にんにく(りん茎) 玉葱 にんじん マッシュルーム(ブロッコリー レタス	ヨーグルト 干し芋 牛乳(幼・乳)
26	お誕生会 チーズフランス えびフライ(卵卵) マカロニウィンナーソーテー ミニトマト かたしじのスープ	フランスパン 薄力粉 パン粉(生) なたね油 マカロニ 無塩バター	プロセスチーズ ブラックタイガー たまご ゆでたまご ウィンナー ショルダーペーコ	玉葱 レモン(果汁、生) にんじん 青ピーマン ミニトマト かぶ	モンブラン(手作り) 牛乳(幼・乳)
27	ごはん 豆腐ハンバーグ 里芋のごま煮 磯和え 味噌汁(豆腐・ニラ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) パン粉(生) 三温糖 かたくり粉 ごま油 さといも	鶏若鶏肉ひき肉 木綿豆腐 ひじき 脱脂粉乳 たまご 焼きのり(きざみ)	ねぎ 玉葱 にんじん さやいんげん はくさい こまつな	チーズドック 牛乳
28	ごはん さばの味噌煮 じゃが芋のきんぴら 酢の物 はんぺんのすまし汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 じゃがいも なたね油 ごま油	カットわかめ しろさけ 焼き竹輪 油揚げ 木綿豆腐	しょうが 生わかめ はんぺん	せんべい 牛乳
30	わかめごはん 鮭の照焼き 根菜の煮物 野菜のごま和え 味噌汁(豆腐・わかめ) りんご	水稲穀粒(精白米) 板こんにやく 三温糖 ごま(すりごま)	カットわかめ しろさけ 焼き竹輪 油揚げ 木綿豆腐	ごぼう にんじん だいこん さやえんどう ほうれんそう りよくとうもろやし	いもケンピ 牛乳
31	食パン(卵・たまご) 鶏肉のピザ焼き 芋と野菜のクリーム ワンタンスープ バナナ	食パン いちごジャム(低 ソフトタイプマー ワナンタンスープ じゃがいも わんたんの皮	鶏若鶏肉モモ(皮) プロセスチーズ 豚モモ(脂身付き)	トマト 玉葱 にんじん ブロッコリー 干し椎茸 ねぎ	おにぎり(じゃこ・野菜) 麦茶 牛乳(幼・乳)



作ってみませんか?

<献立より> 簡単おやつ!
☆いちもケンピ☆ (1人分)
 *材料 さつま芋 40g *作り方 さつま芋は皮付きのまま7mmの棒状に切る。
 M-7 卵黄 適宜 *高温でカリッと揚げ、M-7 卵黄 をまぶす。
 揚げ油 適宜

☆平均摂取量☆
 3歳未満児...545Kcal