

暑かった夏もようやく過ぎ、さわやかな風に秋を感じ、コスモスや彼岸花がきれいな季節になりました。
 「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」…と、いろいろなお楽しみ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。

好き嫌いをなくそう ～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てたりして、楽しくその気にさせる。

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させてみる。

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。

～今月の目標～
 ・収穫の喜びを味わう
 ・食べ物を大切にしよう

おやつ試食デー

「チーズ蒸しパン」
 17日(水)のお迎え時におやつを試食ができるよう用意をします。
 食中毒予防のため、16時～18時までとさせていただきますのでご了承ください。

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の醤油で和えたり、ゴマ、海苔、コーン缶などで変化をつける等、素材を生かした薄味で。

「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。そのことが、好き嫌いがあるために苦痛なものになってしまうことは、とても残念なことです。好き嫌いがあったとしても、楽しく食べることのできる環境や子どもとの関係作りを大切に、
 ☆「食事は楽しい時間」と
 ☆「笑顔」で食卓を囲む
 といいですね。

感謝の気持ちを大切に

「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「たべます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。



「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の「ちそう」は漢字で「馳走」と書き、「馳け走る」という意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛りつけをする人など、たくさんの方が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。

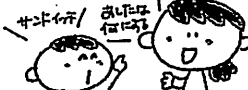


今月の運動会予行の日は、お弁当給食です。

お弁当大好き!

お弁当作りのPoint

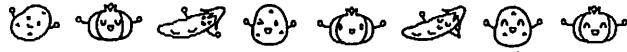
♪メニューを決める
 主菜を子どもと決めて、それから副菜を。



♪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の日があります。(2歳～5歳児) 心の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!

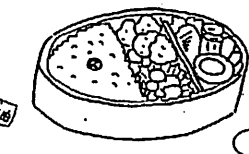
揚げ物が多いと全体の色合いが茶色になり、栄養のバランスも悪くなってしまいます。

- ★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、こんにゃくなど
- ★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

バランス良くね!



♪主食、主菜、副菜を等分量に盛り付ける。



♪すきまをあけずに詰める。すきまには野菜や果物を。



♪水気を切り、ソースやドレッシングは別にする。



～たべものに対する気持ち～

便利な世の中になりました。いつでも買って食べることができ、電子レンジで食べ物を手軽に調理できます。食べ物に対する感謝の気持ちを抱かせにくい環境です。園の調理保育等を通じて、少しでも加工前の食材に触れる機会を与えてあげたいと思っています。ご家庭でも、調理するときを見せつけてあげる機会をつくり、「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の気持ちを伝えられるといいですね。



★給食写真公開中★

園のホームページの「給食ブログ」に給食の写真を掲載しています。毎日、子どもたちがどんな給食を食べているのか、ちょっぴりのぞいてみてください。
 ★園の本ホームページ http://sunshine.ed.jp

平成19年 10月分 予定献立表



日 / 月	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	
1 / 月	ごはん 揚げ餃子(甘酢あんかけ) かぼちゃの甘煮 しらす和え 味噌汁(油揚げ・ごまつな) オレンジ	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 ごま油 ぎょうざの皮 なたね油 三温糖・薄力粉	豚ひき肉 しらす干し 油揚げ きなこ・豆乳 たまご	きな粉と豆乳の 和風ケーキ 牛乳 牛乳	
2 / 火	ぶどうパン めかじきの変わりパン ビーフソテー コーンチャウダー バナナ	ぶどうパン パン粉・薄力粉 なたね油 ピーチ・コーン ごま油・じゃがいも 無塩バター・白玉粉	めかじき ボンレスハム 鶏肉モモ 牛乳 プロセスチーズ するめ	もっちりポテチーズ するめ 飲むヨーグルト 牛乳	
3 / 水	<お弁当当番> わかめごはん(おにぎり) 鶏肉のアップルソース焼き さつま芋のレモン煮 ほうれん草のナムル マカロニウイナソース	水稲穀粒(精白米) こま(いり) 三温糖 さつま芋 ごま油・なたね油 マカロニ・ドレッシング	カットわかめ 鶏肉モモ きざみのり ウィンナー プロセスチーズ	チーズ ビスケット 牛乳 牛乳	
4 / 木	ジャージャー麺 ピザと大根の中華酢和え にらたまスープ グレープフルーツ	煮し中味のめん なたね油 ごま油 三温糖・無塩バター かたくり粉・ごま 水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) 日本ぐり 三温糖 なたね油・焼き鮭 ぶどう(白種)	豚ひき肉 ひじき ボンレスハム かつお節 木綿豆腐 たまご まさほ 焼き竹輪 かつお節 たまご 牛乳	おかがチャーハン 牛乳 牛乳	
5 / 金	粟ごはん さばのゆず味噌焼き 五色魚 小松菜と白菜のおろしあえ 味噌汁(鮭・えのき) ぶどう(白種)	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) 日本ぐり 三温糖 なたね油・焼き鮭 ぶどう(白種)	豚ひき肉 ひじき ボンレスハム かつお節 木綿豆腐 たまご まさほ 焼き竹輪 かつお節 たまご 牛乳	おかがチャーハン 牛乳 牛乳	
6 / 土	ごはん 豚肉野菜炒め 里芋のごま煮 味噌汁(なす・オクラ) りんご	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 ごま油 さといも・すりごま かたくり粉	糸引納豆 豚モモ肉	カスタードドック 牛乳 牛乳	
9 / 火	ピザトースト グリーンサラダ クリームシチュー オレンジ	食パン なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉 せんべい	シュルダーベーコン プロセスチーズ 生わかめ 鶏肉モモ 脱脂粉乳 牛乳・生クリーム	栗餡 せんべい 牛乳 牛乳	
10 / 水	ごはん 鮭の照焼き れんごんのきんぴら 鶏和え(ほうれん草・白菜) 味噌汁(ゆず・生揚げ) ぶどう	水稲穀粒(精白米) ごま油 三温糖 生揚げ 豚身ラスク	れんごん にんじん はくさい ほうれん草 玉葱 かぶ・ぶどう	ヨーグルト 豚身ラスク 牛乳(幼・乳) 牛乳	
11 / 木	きのご入ちゃんぽんうどん 高野豆腐のふわふわ煮 煎豆(金時豆) かりかりきゅうり みかん	うどん(ゆで) なたね油 ごま油 三温糖 水稲穀粒(精白米) おのり(佃煮)	豚モモ肉 栗豆腐 たまご いんげんまめ(乾) 鶏ひき肉	ケチャップライス 牛乳 牛乳	
12 / 金	ロールパン かぼちゃコロッケ 野菜ソテー チリペペとはんぺんのスープ グレープフルーツ	ロールパン なたね油 薄力粉・コーン パン粉(生) 無塩バター ウエハース	鶏ひき肉 脱脂粉乳 たまご シュルダーベーコン はんぺん ワ(カトル)	アイスクリーム CaVエハース 牛乳(幼・乳) 牛乳	
15 / 月	うずら入りカレー(発酵) ツナ入り大根サラダ わかめスープ オレンジ	豚肉 脱脂粉乳・牛乳 プロセスチーズ うずら卵 まくら豆 薄力粉・せんべい	豚肉 脱脂粉乳・牛乳 プロセスチーズ うずら卵 まくら豆 薄力粉・わかめ	ミルクゼリー (ツナ・ピーチ) Feせんべい 牛乳(幼・乳) 牛乳	
16 / 火	ライ麦パン かれないのわかめスープ 手と野菜のココロカレー 白菜スープ バナナ	ライ麦パン かたくり粉 薄力粉・コーン なたね油・じゃがいも 無塩バター・白玉粉 三温糖	まがれい 鶏肉モモ 絹豆腐 するめ	どうぶつ白玉 (ごまだれ) するめ・牛乳 牛乳	
17 / 水	ごはん・しらすりかけ 中野鶏チキン 豚チャンプル スティックきゅうり 味噌汁(さつま芋・油揚げ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) 三温糖・焼き鮭 なたね油・さつま芋 こま(いり) ごま油・薄力粉	ちりめんじゃこ きざみのり 鶏肉モモ 油揚げ たまご・牛乳 プロセスチーズ	★おやつ試食デー チーズ麻しパン 牛乳 牛乳	

日 / 月	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	
18 / 木	スパゲティミートソース 大豆サラダ ひじきのスープ りんご	スパゲティ なたね油 かたくり粉 米稲穀粒(精白米)	豚ひき肉 プロセスチーズ 大豆(国産・乾) ひじき・たまご 焼きのり 鮭(甘塩)	にんにく しょうが・トマト水煮 セロリ・きゅうり にんじん・ごまつな 玉葱・チリペペ りんご	のりまき (鮭と青菜) 牛乳
19 / 金	ごはん さんまの煮つけ 根菜の煮物 おひだし(納豆・白菜) 味噌汁(豆腐・なめこ) 柿	水稲穀粒(精白米) 三温糖 板こんにゃく	さんま こんぶ 焼き竹輪 油揚げ かつお節 木綿豆腐	しょうが・白菜 ごぼう・たまねぎ にんじん・小葱 だいこん・なめこ かつお節 ほうれん草・柿	栗餡 ビスケット 牛乳 牛乳
20 / 土	三色ごはん 生揚げと小松菜の煮びたし ゆかり和え 味噌汁(里芋・オクラ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 さといも	鶏肉ひき肉 たまご 生揚げ	しょうが・ねぎ にんじん さやいんげん ごまつな・ゆかり キャベツ・オクラ きゅうり・パプリカ	グロワッサン 牛乳 牛乳
22 / 月	チリペペ(チリペペ・チリペペ) マカロニグラタン 人参のサラダ カブとえのきのスープ バナナ	フランスパン いちごジャム(低糖質) マカロニ マカロニ・薄力粉 なたね油・片栗粉 無塩バター・マヨネーズ	鶏肉モモ 牛乳 プロセスチーズ かに風味かまぼこ まだこ(ゆで)	玉葱・かぶ・えのき にんじん・しめじ ほんしめじ・キャベツ ブロッコリー・ねぎ レタス・きゅうり バナナ・甘酢あん	ポテトたこ揚げ みかんジュース 牛乳(幼・乳) 牛乳
23 / 火	鶏皮ごはん さんだらの西京焼き じゃが芋のきんぴら 磯刺し(納豆・もやし) 味噌汁(豆腐・わかめ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) きび・あわ・押し麦 なたね油・ごま油 じゃがいも 三温糖 食パン・マヨネーズ	さんだら きざみのり 木綿豆腐 かつわかめ たまご	しょうが ごぼう・たまねぎ にんじん・ほうれん草 さやいんげん りよくとうもろこし グレープフルーツ	たまごサンド 牛乳 牛乳
24 / 水	けんちんうどん がもちの煮つけ きゅうりとじゃこの酢の物 みかん	うどん(ゆで) なたね油 さといも 板こんにゃく 三温糖・いりごま 揚げせんべい	豚モモ肉 油揚げ がもちとき ちりめんじゃこ ヨーグルト	ヨーグルト 揚げせんべい 牛乳(幼・乳) 牛乳	
25 / 木	コーンパン えび巻き スパゲティサラダ ミニトマト きゃべつスープ りんご	ロールパン コーン はるまぎの皮 薄力粉・スパゲティ なたね油 三温糖	ブラックタイガー ゆでたまご プロセスチーズ たまご 生クリーム 牛乳	しそ葉 にんじん きゅうり・キャベツ ミニトマト 玉葱・さやえんどう ぶどう	★お誕生会 手作りモンブラン ミルクティー 牛乳
26 / 金	<園外保育> ごはん・和風ハンバーグ 紅白煮 おひだし(小松菜・白菜) すまし汁 りんご	水稲穀粒(精白米) パン粉(生) 三温糖 かたくり粉 じゃがいも・焼き鮭 チーズドック	鶏肉ひき肉 木綿豆腐 ひじき 脱脂粉乳 たまご かつお節	にんじん 玉葱 ごまつな はくさい にら・りんご	チーズドック 牛乳 牛乳
27 / 土	ごはん めだいのくわ焼き 切り干し大根の炒め煮 白和え 味噌汁(かぼちゃ・生揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 ごま(すりごま) 加圧	めだい さつま揚げ 油揚げ 木綿豆腐 生揚げ	しょうが・ねぎ ほうれん草・かぼちゃ にんじん・たまねぎ 切干しいんじん 干し椎茸・さやいんげん パプリカ	カステラ 牛乳 牛乳
29 / 月	麻婆ライス 春雨サラダ 鶏皮とたまごのスープ みかん	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油・はるさめ 鶏皮	木綿豆腐 豚ひき肉 ボンレスハム たまご 豚肉	にんにく しょうが・ねぎ にんじん・たまねぎ にら・わかめ・干し椎茸 ごまつな・ピーマン みかん・キャベツ	焼きそば 牛乳 牛乳
30 / 火	豚身ラスク(納豆・チリペペ) 白身魚の洋風焼き リンゴサラダ ワンダースープ バナナ	水稲穀粒(精白米) パン粉(生) 三温糖 かたくり粉 ごま油・コーン・三温糖 りんご	まがれい パルメザンチーズ プロセスチーズ 豚モモ肉 きなこ	玉葱・ねぎ・しょうが 青ピーマン・干し椎茸 キャベツ・もやし きゅうり・チリペペ りんご・バナナ にんじん	マカロニきなこ 牛乳 牛乳
31 / 水	ごはん(幼・おにぎり) がーとさつま芋のからめ煮 れんごんの真砂和え 三色なます 味噌汁(納豆・油揚げ) 柿	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 さつま芋 なたね油 三温糖 ごま・黒砂糖	焼きのり 鶏しり たらこ 油揚げ 炒り大豆・煎干 柿	にんにく さやいんげん れんごん・たまねぎ きゅうり・ほうれん草 だいこん・にんじん 柿	ヨーグルト 大豆といりご ごまがらめ 牛乳(幼・乳) 牛乳

※献立は、材料の都合により変更になる場合があります。



<10月 平均摂取量>
*3歳未満児: 533Kcal
*3歳以上児: 611Kcal