

～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♪
「カラフルポテト」
15日(水)のお迎え時におやつ試食ができるよう用意します。
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予めご了承ください。

<今月の予定>

- *2日：弁当給食（雨天7日）
- *11日：運動会（雨天18日）
- *15日：おやつ試食デー
- *23日：お誕生会
- *24日：園外保育（2才～弁当持参）
- *30日：らいおん組・調理保育

「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います。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。好き嫌いであっても、楽しく食べることができると、子どもとの関係づくりを大切に、「食事は楽しい時間」と「笑顔」で食卓を囲むといいですね。

いろいろやっただと、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、時期をみて再チャレンジしてみましょう。

きゅうしよくだより

暑かった夏も過ぎ去り、さわやかな風にコスモスや彼岸花が吹かれ、ようやく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 ～食事を楽しもう～

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。また、乳児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。

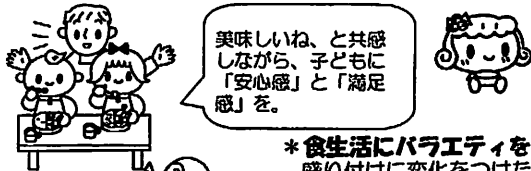
*離乳期から広い味覚の土台を

*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



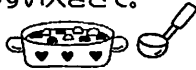
美味しいね、と共感しながら、子どもに「安心感」と「満足感」を。

*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

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。



スティック、型抜き、飾りつけ楊枝など、形を工夫してみる。

調理保育での「食育」

先月5日(金)に、くま組さんで調理保育を行い、「豚汁」と「すいかポンチ」を作りました。大根や人参はクッキー型を使って型抜きをしたり、小松菜や油揚げをちぎったり、だしにつかう煮干のあたまとはらわたをとったりしました。フルーツポンチでは、食用ナイフを使い、果物を切ったり、すいかをスプーンでくり抜いたりしました。いろんな食材に触れることで材料を知り、調理をすることで調理の楽しさや大変さを体験しました。調理保育を通じて、子どもたちは「楽しい＝美味しい」「自分で作る＝安全、安心」と感じ、みんなと一緒に作り、分け合い、食べることで、嫌いなもの食べ

感謝の気持ちを大切に

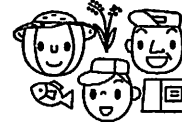
「いただきます」の意味

「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

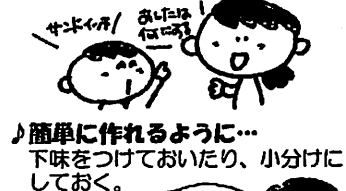
「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「馳れ走る」という意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛りつけをする人など、たくさんの方が関わっています。そんな人々の動きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。



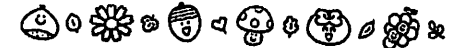
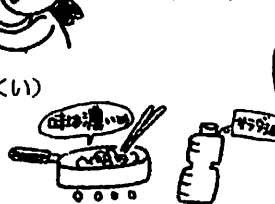
お弁当作り、がんばって!!

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。
- ♪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



- ♪盛り付けのポイント
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!
- ♪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。
- ♪水気をよく絞る
ドレッシングは別
- ♪冷ましてからフタを閉めましょう。



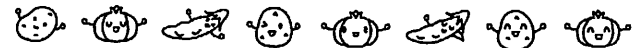
～たべものに対しての気持ち～

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。そのため、食べ物に対して感謝の気持ちを抱かせにくい環境となりました。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、調理するところを見せる機会をつくり、「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。

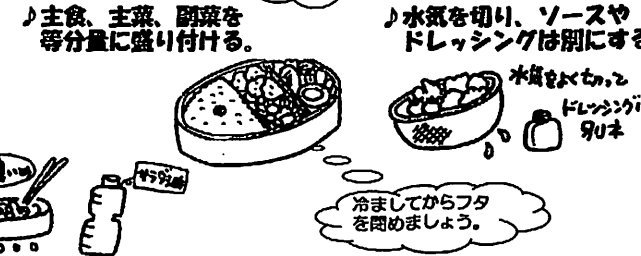
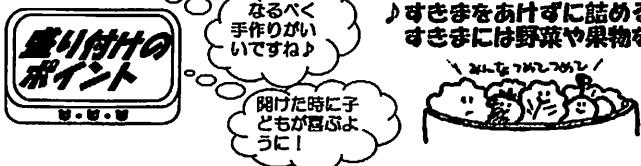
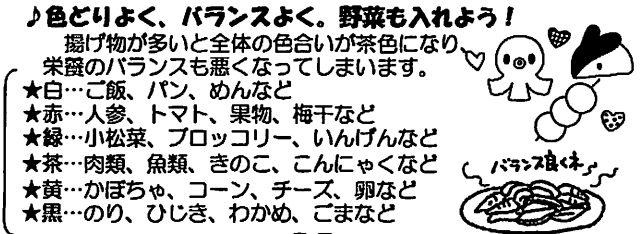


★給食写真公開中★

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。
★園のホームページ http://sunshine.ed.jp



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。(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。



平成20年 10月分 予定献立表



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	
1 / 水	焼きうどん ちくわときゅうりのサラダ ニラと豆腐のスープ バナナ	うどん(ゆで) なたね油 とうもろこし(冷凍) ごま(白) クロワッサン	豚モモ肉 かつお節 焼き竹輪 生わかめ 木綿豆腐	にんじん 玉葱・ニラ キャベツ 生椎茸 青ピーマン きゅうり・バナナ	ごまクロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳)
2 / 木	<弁当給食> おにぎり(わかめごはん) 鶏肉のアップルソース焼き さつま芋のレモン煮 スパゲティ スティックきゅうり・果物	水稲穀粒(精白米) 三温糖 さつま芋 スパゲティ なたね油	カットわかめ 鶏モモ肉 シュルダパーコン ヨーグルト(ドリアタイプ)	りんご サラダ菜 レモン(果汁、生) 玉葱 ほうれんそう きゅうり・みかん	ビスケット、ゼリー 牛乳 (牛乳)
3 / 金	豚身肉パン(オムレツ) めかじきの変わりパン粉焼き フレンチサラダ ポークビーンズ グレープフルーツ	豚身肉 いちごシヤム(砂糖) マーガリン パン粉(乾燥) なたね油・バター 水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(精白米) ごま油 三温糖 ごま(白) さといも	めかじき プロセスチーズ 豚ひき肉 いんげんまめ(乾) 生クリーム 油揚げ 豚肩ロース肉 かつお節 生揚げ	にんにく・トマト きゅうり キャベツ・ブロッコリー いんげん しょうが 玉葱・グレープフルーツ 玉葱・ねぎ	いなりずし 牛乳(乳児)
4 / 土	ごはん 豚肉の生焼焼き きんぴらごぼう おひたし 里芋の味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 ごま油 かたくり粉 緑豆はるさめ	豚モモ肉 なると うすら胡(水煮) ポンスラム わかめ・木綿豆腐 卵・牛乳	玉葱・ねぎ ごぼう・いんげん にんじん ごまつな・もやし オレンジ	チーズドック 牛乳 牛乳(幼・乳)
6 / 月	中巻 春雨サラダ わかめスープ 梨	水稲穀粒(精白米) なたね油 ごま油 かたくり粉 緑豆はるさめ	豚モモ肉 なると うすら胡(水煮) ポンスラム わかめ・木綿豆腐 卵・牛乳	しょうが・干し椎茸 だけのこ・きゅうり にんじん・玉葱 はくさい・ニラ チンゲンツァイ・梨 しょうがジュース	お好み焼 風味のフルーツ 牛乳 牛乳(幼・乳)
7 / 火	ごはん めだいの竜田揚げ 切り干し大根の炒め煮 鶏肉とえ 味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	めだだい さつま揚げ 油揚げ きざみのり ヨーグルト	にんにく・もやし にんじん・玉葱 切り干しだいこん 干し椎茸・小葱 さやいんげん ほうれんそう・みかん	ヨーグルト せんべい 牛乳(幼・乳)
8 / 水	クリームスパゲティ グリーンサラダ イタリアンスープ バナナ	スパゲティ なたね油 無塩バター 薄力粉・パン粉 とうもろこし(冷凍) さつま芋 三温糖・いりごま マーガリン 卵 食パン	鶏モモ肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム シュルダパーコン たまご・パン粉 シヨルダパーコン プロセスチーズ 豚ひき肉 たまご	玉葱・にんにく にんじん・きゃべつ ぶなしめじ ブロッコリー レタス・きゅうり バナナ・りんごジュース	いちご りんごジュース 牛乳(幼・乳)
9 / 木	ひじきごはん ぶりのてりやき 五色煮 ごま酢和え なめこの味噌汁 肉じゃが(白飯)	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖・いりごま 三温糖 焼き竹輪 木綿豆腐 薄力粉・オムレツ	ひじき 油揚げ ぶり 焼き竹輪 木綿豆腐 たまご シヨルダパーコン プロセスチーズ 豚ひき肉 たまご	干し椎茸・もやし にんじん・玉葱 ごぼう・なめこ だけのこ・小松菜 さやいんげん きゅうり・ぶどう	オートミールクッキー 牛乳(乳児)
10 / 金	ピザトースト ピザサラダ 白菜と肉団子のスープ煮 グレープフルーツ	なたね油 じゃがいも 三温糖 かたくり粉 ごま油	鶏モモ肉 プロセスチーズ 豚ひき肉 たまご	にんにく・ねぎ・人参 玉葱・ニラ・生椎茸 青ピーマン・だけのこ きゅうり・白菜 りんご・きくらげ りんごジュース	果物 菓子 牛乳 牛乳(幼・乳)
14 / 火	ごはん 秋刀魚の揚げひたし うの花炒め ごま和え かぼちゃ味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 薄力粉 なたね油 三温糖 ごま(すりごま)	さんま 鶏若鶏肉ひき肉 おから(乾燥) たまご 生揚げ 豚モモ肉	にんじん 干し椎茸・かぼちゃ 葉ねぎ・玉葱 ほうれんそう りょくとうもやし キャベツ・オレンジ	お好み焼き 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
15 / 水	けんちんうどん きんちやくたまご煮 きゅうりとわかめの酢の物 バナナ	うどん(ゆで) なたね油 さといも・片栗粉 板こんにゃく 三温糖・じゃが芋 とうもろこし(冷凍)	豚身肉 油揚げ たまご 生わかめ するめいか	ごぼう・きゅうり だいこん にんじん ねぎ・いんげん ごまつな きゅうり・バナナ	<おやつ試食デー> カラフルポテト するめ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
16 / 木	ごはん・じゃこぶりかけ 中巻風子キン 鮭チャンプル スティックきゅうり さつま芋の味噌汁 柿	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 ごま(白) ごま油 焼き(厚)	ちりめんじゃこ きざみのり 鶏モモ肉 プロセスチーズ	にんにく・きゅうり しょうが・いんげん にんじん・ねぎ りょくとうもやし キャベツ・柿	ビスケット チーズ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
17 / 金	ぶどうパン 鮭のごまマヨネーズ焼 白菜とりんごのサラダ ミニトマト ワンタンスープ	ぶどうパン・三温糖 ごま(すりごま) とうもろこし(冷凍) なたね油・ごま油 わんたんの皮	しろさけ 豚モモ肉 さなご	えのきたけ・干し椎茸 はんしめじ・ねぎ きゅうり・生椎茸・ト にんじん・もやし りんご・白菜	きなこのおはぎ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・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	
18 / 土	麻婆ライス 大根ときゅうりの鶏肉和え 中華風コンソメスープ 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 とうもろこし(冷凍)	木綿豆腐 豚ひき肉 たまご	にんにく・ニラ しょうが・大根 にんじん 玉葱・きゅうり ねぎ・パプリカ 干し椎茸・みかん	パン 牛乳 牛乳(幼・乳)
20 / 月	カレーライス(麦飯) 大豆サラダ 野菜とはんぺんのスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米) 脱脂粉乳 なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉	豚身肉 脱脂粉乳 プロセスチーズ 大豆(国産、乾) はんぺん	にんにく しょうが・ほうれん草 玉葱・パプリカ にんじん・きゅうり トマト缶詰・りんご パプリカ・ぶどうジュース	ビスケット、ゼリー 牛乳 (牛乳)
21 / 火	ごはん さばのゆず味噌焼き 鶏と根菜の煮物 ごまつなのおひたし 大根の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 板こんにゃく マヨネーズ・すりごま 食パン	まさは 鶏若鶏肉モモ(皮なし) かつお節 油揚げ	ゆず(果皮、生) ごぼう・いんげん にんじん・小松菜 れんこん・干し椎茸 だけのこ・玉葱 りんご	いなりずし 牛乳(乳児)
22 / 水	焼きそば さつま芋のあげほのサラダ にらたまスープ みかん	焼きそば さつま芋 ごま油 三温糖 ごま(白) 黒糖・ごま	豚モモ(脂身付き) なたね油 木綿豆腐 たまご ゆり大豆・煮干し ヨーグルト	にんにく・ニラ 玉葱・干しぶどう キャベツ りょくとうもやし 青ピーマン きゅうり・みかん	チーズドック 牛乳 牛乳(幼・乳)
23 / 木	赤飯 えびフライ れんこんのきんぴら 鶏肉とえ おひたし ぶどう・オレンジ	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) ごま(白) 薄力粉 パン粉(生・コーン) なたね油・焼き粉	さき(乾) ブラックタイガー たまご きざみのり たまご 牛乳・生クリーム	にんじん にんじん ほうれんそう 玉葱 切りみづほ ぶどう・パプリカ	お好み焼 風味のフルーツ 牛乳 牛乳(幼・乳)
24 / 金	<園外保育> りんごの煮込み フルーツグラノーラ フルーツサラダ カブとえのきのスープ バナナ	りんご りんご りんご りんご りんご りんご	豚ひき肉 プロセスチーズ ポンスラム	にんにく・人参 玉葱・かぶ・りんご トマト缶詰・きゃべつ パプリカ・えのきたけ バナナ・りんごジュース	ヨーグルト せんべい 牛乳(幼・乳)
25 / 土	ごはん・納豆 おでん 野菜のごま味噌和え 柿	水稲穀粒(精白米) さといも 板こんにゃく 竹輪 三温糖 ごま(すりごま)	糸引納豆 こんぶ つみれ 焼き竹輪 さつま揚げ がんもどき	にんじん だいこん ごまつな きざみのり りょくとうもやし かき(甘がき)	いちご りんごジュース 牛乳(幼・乳)
27 / 月	高野豆腐のそぼろごはん しらす和え 豚汁 みかん	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 ごま油 じゃがいも	鶏ひき肉 凍り豆腐 しらす干し 豚モモ肉 油揚げ ベーコン	にんじん・ごぼう 干し椎茸・大根 ねぎ・小松菜・もやし だけのこ・もやし ほうれんそう ピーマン・みかん	お好み焼 牛乳(乳児)
28 / 火	ごはん 鮭の香味焼き かぼちゃの甘煮 ごま油 薄力粉	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 薄力粉	さわか かつお節 ヨーグルト たまご	しょうが ねぎ・白菜・玉葱 にんにく・なす かぼちゃ・パ ごまつな・人参 ぶどう・りんご	牛乳(幼・乳)
29 / 水	ちゃんぽんうどん ちくわの鶏皮揚げ 柿なます バナナ	うどん(ゆで) なたね油 ごま油 薄力粉 三温糖 さつま芋	豚モモ肉 焼き竹輪 たまご あおのり プロセスチーズ	にんじん だけのこ キャベツ・きゅうり りょくとうもやし にら・ねぎ・だいこん 柿・バナナ	お好み焼 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
30 / 木	きびコーンごはん パンパシ ビーフンソテー ミニトマト きのこ汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) コーン・ごま ごま油・ピーフン 三温糖・なたね油 マカロニ	鶏胸肉 ポンスラム 木綿豆腐 するめいか きなこ	しょうが・きゃべつ ねぎ・ピーマン きゅうり・ミニト にんじん・しめじ 玉葱・舞茸・えのきたけ 干し椎茸・小葱・パプリカ	牛乳(幼・乳)
31 / 金	ツナトースト 海鮮サラダ クリームシチュー グレープフルーツ	食パン なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉 三温糖	まぐろ(氷刺) プロセスチーズ カットわかめ 豚モモ肉 脱脂粉乳 生クリーム	玉葱・パプリカ レタス きゅうり にんにく・ブロッコリー にんじん・かぼちゃ グレープフルーツ	ビスケット チーズ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)

<平均摂取量> *3歳未満児: 553kcal *3歳以上児: 642kcal *献立は材料の都合により変更する場合があります



★24日は、28日を予定していますが、さつま芋の出来具合と、天気のよい日に行う予定です。
★24日の園外保育は、うさぎ組(2歳児)～らいおん組(5歳児)は弁当持参です。
ひよこ組、ペンぎん組のみの給食です。