



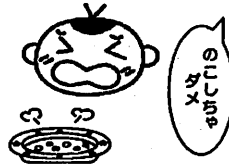
暑かった夏も過ぎ去り、さわやかな風にコスモスや彼岸花が吹かれ、ようやく秋がやってきましたね。  
「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」...と、いろいろなことに集中できる良い季節ですが、天気によって気温差のあるこの時期は、大人でも体調を崩しやすい時期でもあります。運動会まであと10日ほどですが、みんなで元気に楽しく、太陽の下で運動会ができるといいですね。

### 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、機嫌によっても選んだりします。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

\*強弱するのは逆効果



\*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。

### 体験を通じての「食育」

先月16日(水)に、くま組さんと調理保育を行い、「三色白玉だんご」を作りました。白玉に入りたい材料を子どもたちに聞いて取り入れ、きゅうりと桃に決定!!「味」の白玉粉に、ミサリにかけた材料を加えて練ると柔らかくなり、さらに茹でるとモチモチ...作ることで材料の変化、色、触感、味、食感、香りを知ることができました。また、25日には、らいおん組、ぱんだ組さんと稲刈りを体験。自分たちで田植えをした稲が田んぼで大きくなり、いつも食べているお米になることを知りました。その他、プランターでの野菜作りも経験しました。いろいろ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できます。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、嫌いなものを食べられるようになることも多いです。調理保育、栽培から収穫の体験等は、とても貴重な「食育」になっています。

～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♪**  
「さつま芋味噌パン」  
14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>  
\*6日:運動会予行(雨天7日)  
\*10日:運動会(雨天17日)  
\*14日:おやつ試食デー  
\*22日:お誕生会  
\*23日:らいおん組・調理保育  
\*30日:園外保育(うさぎ～弁当持参)

「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が、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。好き嫌いがあっても、楽しく食べることができる環境や、子どもとの関係づくりを大切にして、「食事は楽しい時間」と「笑顔」で食卓を囲めるといいですね。

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。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、時期をみて再チャレンジしてみましょう。

### 感謝の気持ちを大切に

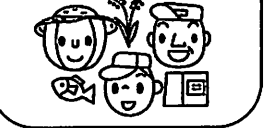
「いただきます」の意味

「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。



お弁当作り、がんばって!!

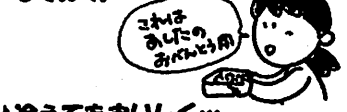
### お弁当大好き! お弁当作りのPoint♪



♪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。



♪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。

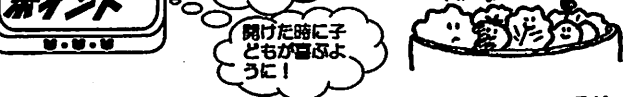


さわやかな空の下、みんなで食べるお弁当の味はピカイチ! 今月は園外保育でお弁当持参の日があります(うさぎ～らいおん)心こもった愛情いっぱいのお弁当で、食べる楽しみを子どもたちに味わってほしいです。

♪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

♪すき焼きをあげずに詰めるとすき焼きには野菜や果物!



♪主食、主菜、副菜を等分量に盛り付ける。

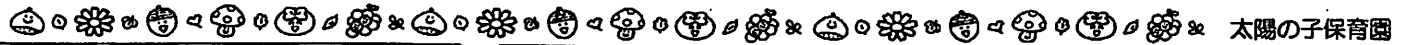


♪水気を切り、ソースやドレッシングは別にすると!



**★給食写真公開申★**  
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>

平成21年 10月分 予定献立表



太陽の子保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	
		脂や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木	ちゃんぽんうどん さつま芋のひじき無 かりかりきゅうり ぶどう	うどん(ゆで) なたね油 ごま油 さつま芋 三温糖・グラニュー糖 カラメル・マーガリン	豚モモ肉 鶏ひき肉 ひじき	りんじん だけのこ キャベツ もやし にら・きゅうり ねぎ・ぶどう	パンせんべい 牛乳 牛乳(効・乳)	
2 金	ごはん めだいのくわ焼き 根菜の煮物 ごま和え 豆腐となめこの味噌汁 バター	水稲穀粒(精白米) 三温糖 板こんにゃく ごま(すりごま) 薄力粉 ベーコン・牛乳	めだい 焼き竹輪 油揚げ 木綿豆腐・卵 プロセスチーズ ベーコン・牛乳	しょうが・小松菜 ねぎ・白菜 ごぼう・玉ねぎ にんじん・小葱 だいこん・なめこ いんげん・梨	チーズ入りパンケーキ 牛乳(乳児)	
3 土	三色ごはん がんもの煮つけ しらす和え わかめとお麩のすまし汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 焼きさ(銀色)	鶏ひき肉 たまご がんもどき しらす干し カットわかめ	しょうが にんじん さやいんげん ほうれんそう もやし・玉ねぎ みつば・オレンジ	果物 ビスケット 牛乳 牛乳(効・乳)	
5 月	ピザトースト ポテトサラダ 白菜と肉団子のスープ煮 グレープフルーツ	食パン・香腸 なたね油 じゃがいも 三温糖・ごま油 かたくり粉 精白米	ベーコン プロセスチーズ 鶏ひき肉 たまご かつおぶし	おなかチャージパン 牛乳(乳児)	おなかチャージパン 牛乳(乳児)	
6 火	く弁当給食(幼児) わかめごはん 鶏肉のアップルソース焼き マカロニソテー・卵焼き あんぱんまんポテト 五ヶ丘きゅうり・ショア	水稲穀粒(精白米) ごま(白り) 三温糖 マカロニ なたね油 じゃがいも しょうが	カットわかめ 鶏モモ肉 ショア	りんご 玉葱 にんじん ブロッコリー きゅうり みかん・バナナ	牛乳 菓子 果物 麦茶・(Ca)JF-A)	牛乳 菓子 果物 麦茶・(Ca)JF-A)
7 水	ごはん めかじきの竜田揚げ 切り干し大根のゆめ煮 おひたし さつま芋の味噌汁 ぶどう	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 なたね油 三温糖 さつま芋 ぶどう	めかじき さつま揚げ 油揚げ かつお節 ヨーグルト	しょうが・もやし にんじん・玉ねぎ 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・ぶどう	ヨーグルト せんべい	
8 木	焼きそば ちくわときゅうりのサラダ にらたまスープ バナナ	蒸し中華めん ななめ ごま油 ごま(白り) かたくり粉	豚モモ肉 あおのり 焼き竹輪 生わかめ 木綿豆腐 たまご・するめ	にんじん 玉葱・ニラ キャベツ りょくとうもやし 青ピーマン	チーズドック 牛乳 牛乳(効・乳)	
9 金	里芋ごはん いが煮し(豆腐入り) ビーフソテー ミニトマト すまし汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) さといも パン粉(生) たまご かたくり粉 ごま油 水稲穀粒(もち米)	鶏ひき肉 木綿豆腐 たまご ボンレスハム はんぺん	にんじん・ピーマン ねぎ・ミト 玉葱・小松菜 しょうが 干し椎茸 キャベツ・オレンジ	クロワッサン 牛乳 牛乳(効・乳)	
13 火	ごはん さわらの香味焼き 肉じゃが 磯和え なすとオクラの味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油・じゃが芋 なたね油 コッパパン	さわら 豚モモ肉 きざみのり きなこ	しょうが・白菜 ねぎ・ほうれん草 にんにく・なす 玉葱・オクラ にんじん・いんげん グレープフルーツ	きなこ揚げパン 牛乳(乳児)	
14 水	カレーうどん ちくわの揚げ揚げ 柿なます バナナ	うどん(ゆで) なたね油 かたくり粉 薄力粉 三温糖・さつま芋 無塩バター	豚モモ肉 焼き竹輪 たまご あおのり 牛乳	★おやつ試食 さつま芋入り味噌パン 牛乳(乳児)	★おやつ試食 さつま芋入り味噌パン 牛乳(乳児)	
15 木	鶏ごぼうピラフ かたくりチーズと他のおひたし グリーンサラダ きのこのスープ ぶどう	水稲穀粒(精白米) おひたし(野菜) なたね油 無塩バター	鶏モモ肉 たまご かたくりチーズ ボンレスハム 木綿豆腐 ヨーグルト	にんじん・アボカド しょうが・玉ねぎ ごぼう・えのきだけ さやいんげん・しめじ さつ・チンゲン菜 きゅうり・ぶどう	ヨーグルト せんべい	
16 金	ぶどうパン 白身魚のマリネ じゃが芋とかりかきの炸 コーンチャウダー オレンジ	ぶどうパン 薄力粉・コーン なたね油 三温糖・じゃが芋 無塩バター 白玉粉	まがれい ベーコン 牛乳 油揚げ	玉葱 にんじん 青ピーマン ほうれんそう・北が 大根・しめじ・長ねぎ 小松菜・パプリカ	白玉焼 りんごジュース	
17 土	麻婆ライス 三色ナムル チンゲン菜のスープ りんご	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油	木綿豆腐 鶏ひき肉 わかめ	にんにく・ニラ しょうが にんじん・きゅうり 玉葱・もやし ねぎ・チンゲン菜 干し椎茸・りんご	菓子 牛乳 牛乳(効・乳)	

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		脂や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 月	じゃごごはん 豚肉の生煮焼き れんごんの真砂和え 野菜のおひたし じゃが芋の味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米) ごま(白り) なたね油 ごま(すりごま) 三温糖・じゃが芋 薄力粉・たまご	ちりめんじゃこ 豚肉 たらこ かつお節 油揚げ たまご・牛乳	玉葱 しょうが れんごん ごまつな・ねぎ にんじん・いんげん はくさい・みかん	オートミールスコープ 牛乳(乳児)
20 火	クリームスープ トマトサラダ ひじきのスープ グレープフルーツ	スリッパ トマト ひじき 無塩バター 薄力粉 かたくり粉	豚モモ肉 牛乳 卵 生クリーム・煮干 ひじき・豆腐 たまご・ゆり大豆	玉葱・レモン にんじん・ほうれん草 ひなめしめじ ブロッコリー レタス・りんご きゅうり・グレープフルーツ	ヨーグルト 大豆といりこのごまがらめ 牛乳(効・乳)
21 水	ごはん さばのゆず味噌焼き 五色菜 ごま和え 大根の味噌汁 柿	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 板こんにゃく ごま(すりごま) 餃子の皮	さば 焼き竹輪 油揚げ プロセスチーズ	ゆず・大根 ごぼう・玉ねぎ にんじん・もやし だけのこ さやいんげん ほうれんそう・柿	チーズの包み揚げ 牛乳(乳児)
22 木	フランスパン かぼちゃクロック フレッシュサラダ ミネストローネ ぶどう	フランスパン いちごジャム(低糖度) マーガリン なたね油・生パン粉 薄力粉・マカロニ 三温糖	鶏ひき肉 卵 生クリーム プロセスチーズ ベーコン 生クリーム	玉葱・人参 西洋かぼちゃ ミニトマト・きゅうり きゅうり にんにく セロリ・ぶどう	モンブラン(手作り) 牛乳 牛乳(効・乳)
23 金	中華風 春雨サラダ わかめスープ りんご	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 マカロニ	豚モモ肉 なると うすら卵(水蒸し焼) ボンレスハム わかめ・豆腐 ゆめしめじ 玉ねぎ・りんご	しょうが だけのこ(ゆで) にんじん・干し椎茸 はくさい・きゅうり チンゲンツァイ きなこ・するめ	マカロニきなこ するめ 牛乳(乳児)
24 土	ごはん・納豆 おでん ささみ入りごま味噌和え オレンジ・みかん	水稲穀粒(精白米) さといも 板こんにゃく 竹輪 三温糖・すりごま かたくり粉	系列納豆 おでん つみれ・ささみ 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 もやし オレンジ	クロワッサン 牛乳 牛乳(効・乳)
26 月	カレーライス(煮物) 大豆サラダ 青菜とはんぺんのスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) 大豆(冷凍) なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉	豚肉 卵 プロセスチーズ 大豆(国産・粉) はんぺん	にんにく しょうが・ほうれん草 玉葱・アボカド にんじん・きゅうり トマト水蒸し りんご・グレープフルーツ	ぶどうゼリー Fおせんべい 牛乳(乳児)
27 火	ごはん 秋刀魚のかば焼き 煮豆(金時豆) 小松菜と白菜のおろしあえ ニラの味噌汁 柿	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 薄力粉 なたね油 三温糖 さつま芋	さんま いんげんまめ(乾) かつお節 木綿豆腐 たまご	ごまつな にんじん はくさい だいこん にら・柿 玉葱・りんご	りんごとさつま芋のケーキ 牛乳(乳児)
28 水	ほうとううどん 高野豆腐のふわか煮 きゅうりとじゃこの酢の物 みかん	うどん(ゆで) なたね油 三温糖 ごま(白り)	豚モモ肉 油揚げ 寒豆腐 たまご ちりめんじゃこ 卵のヨーグルト	玉葱・ねぎ にんにく しょうが・人参 レモン(果汁・生)	うずまきパン 飲むヨーグルト 牛乳(効・乳)
29 木	雑穀ごはん 中華風チキン さつま芋のレモン煮 ほうれん草のナムル 生揚げとわかめの味噌汁 ぶどう	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) あわ(精白粒) ほうれん草のナムル 生揚げ ごま・三温糖・バター ごま油・さつま芋	豚モモ肉 きざみのり カットわかめ 生揚げ たまご・牛乳 生クリーム	玉葱 ねぎ にんじん ブロッコリー しょうが・人参 ほうれんそう・もやし ぶどう・かぼちゃ	加ゆアイス 牛乳(乳児)
30 金	＜園外保育＞ ミルクパン 鮭の味噌焼き パジャルスバグティソテー カブとえのきのスープ りんご	ライ麦パン なたね油 ごま油(冷涼) スバグティ	しるさけ パルメザンチーズ ベーコン	玉葱 青ピーマン にんじん ブロッコリー えのき・かぶ菜 さのき・りんご	菓子・ヤクルト 牛乳(1歳)
31 土	ピザパン 鶏肉きゅうり 中華風コーン バナナ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油・いりごま かたくり粉・王冠	鶏ひき肉 ごまつな プロセスチーズ	しょうが ごまつな にんじん だいすもやし きゅうり ねぎ	干し芋 チーズ 牛乳 牛乳(効・乳)

＜平均摂取量＞ \*3歳未満児：569kcal \*3歳以上児：633kcal ※献立は材料の都合により変更する場合があります

\*30日は、20日曜を予定していますが、さつま芋の出来具合と、天気の良い日に行う予定です。  
\*30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、ペンギん組のみの給食です。

