

～今月の目標～
・収穫の喜びを味わう
・食べ物を大切にしよう

**給食・敬老の日会への参加
ありがとうございました**

先月、4、5歳児の保護者の方を対象に給食試食会を行いました。また、敬老の日会でも子どもたちと一緒に給食を食べていただきました。多くの方の参加、ありがとうございました♪

＜今月の予定＞
*9日：運動会（雨天16日）
*20日：お誕生会
*22日：らいおん組・調理保育
*29日：園外保育

暑かった夏がようやく過ぎ去り、さわやかな風にコスモスや彼岸花が咲き、過ごしやすい季節、「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～

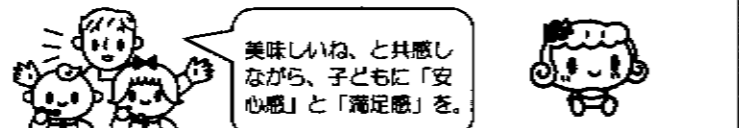
一度や二度、嫌がって口からはき出したとしても、それがずっと嫌いな食品とは限りません。成長にしたがって好みが変わりますし、機嫌によっても違ったりします。あきらめずにいろいろな方法でチャレンジしてみましょう。

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



- *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、食べやすい大きさで。



☆☆☆☆ 体験を通じての「食育」 ☆☆☆☆

先月10日(金)に、幼児のたて割りクラスで調理保育を行い、「給食」作りをしました。縦割りクラスごとに分かれ、「夏野菜カレー」「ナンとサラダ」「ワカメスープとフルーツ」を作りました。異年齢での調理保育でしたが、それぞれに頑張って協力して作ることができました。カレーライスでは、年長さんが包丁で野菜を切ったり、3、4歳児はちぎったり、すりおろしたり...ナンは生地から作りました。材料を混ぜ、よ〜く練ってからのぼして、ホットプレートで焼きました。フルーツでは、果物を小さく切ったり、スープのワカメをハサミで切ったりしました。いつも食べている給食作りを調理保育を通じて体験し、作る楽しさや大変さを知ることができました。その中で子どもたちは、材料の変化や色、触感、味、食感を知り、楽しみながら「楽しい＝美味しい」「自分で作る＝安全、安心」と感じます。みんなと一緒に作り、分け合い、食べることで、嫌いなものが食べられるようになり、食の幅が広がります。調理保育をはじめ、栽培から収穫の体験等は、とても貴重な食の経験「食育」になっていると思います。(写真は、9月10日の給食ブログをご覧ください)

「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

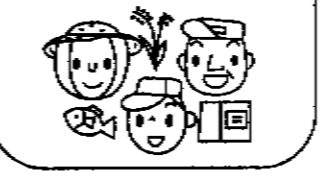
「いただきます」の意味

「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。



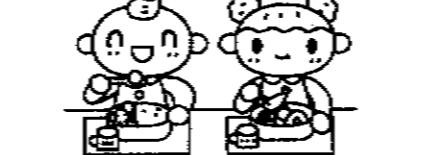
「ごちそうさま」の意味

「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、たくさんの人がかかわっています。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」と言おうのです。



お弁当作り、がんばって!!

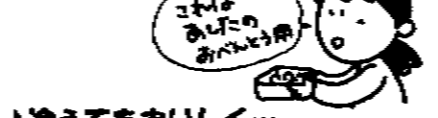
お弁当大好き! お弁当作りのPoint♪



♪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。

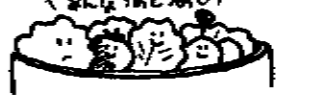
- ♪色どりよく、バランスよく、野菜も入れよう!
揚げ物が多いと全体の色合いが茶色になり、栄養のバランスも悪くなってしまいます。
- ★白...ご飯、パン、めんなど
- ★赤...人参、トマト、果物、梅干など
- ★緑...小松菜、ブロッコリー、いんげんなど
- ★茶...肉類、魚類、きのこ、こんにゃくなど
- ★黄...かぼちゃ、コーン、チーズ、卵など
- ★黒...のり、ひじき、わかめ、ごまなど

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!

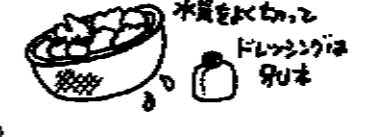
♪すきまをあけずに詰める。すきまには野菜や果物を。



♪主食、主菜、副菜を等分量に盛り付ける。

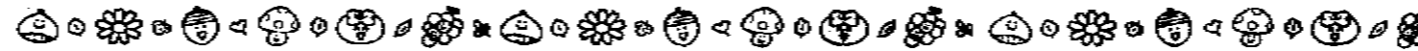


♪水気を切り、ソースやドレッシングは別にする。



冷ましてからフタを開けましょう。

★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



日 / 月	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 / 金	ごはん さわらの香味焼き さつまいもの炒め煮 磯和え オクラと生揚げの味噌汁 ゆどう	水稲穀粒(精白米) / 三温糖 / こま(すりこま) / こま油 / なたね油 / さつまいも / ビスケット	さわら / 焼きのり(きざみのり) / 生揚げ / 牛乳	しょうが / ねぎ / にんにく / りんご / もやし / にんじん / こまつな / 玉葱 / オクラ / ぶどう / パナナ	果物(バナナ) ビスケット 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
2 / 土	三色ごはん がんもの煮つけ きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) / ★おおむぎ(押麦) / なたね油 / 三温糖 / かたくり粉 / ★焼きおにぎり / ★70%のけい	鶏若鶏肉ひき肉 / ★たまご / がんもどき / 生わかめ / 牛乳	しょうが / にんじん / さやいんげん / きゅうり / ほうれんそう / 玉葱 / パレンシアオレンジ	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳)
4 / 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 / なたね油 / じゃがいも / ★マヨネーズ / 三温糖 / かたくり粉 / こま油 / 練豆はるさめ / 精白米 / 無塩バター	ショルダーベーコン / プロセスチーズ / 豚ひき肉 / ★たまご / かつおぶし / 牛乳	にんにく / 玉葱 / ピーマン / きゅうり / りんご / にんじん / ねぎ / にら / しょうが / たけのこゆで / はくさい / もやし / きくらげ(乾) / こまつな / グレープフルーツ	おなかチャージハン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
5 / 火	わかめごはん 鶏肉のアップルソース焼き マカロニウインナーソテー 豆の野菜炒め(ツツ) / たまごスープ みかん	水稲穀粒(精白米) / こま(いり) / 三温糖 / ★マカロニ / なたね油 / こま油 / かたくり粉 / せんべい	鶏肉もも(皮付き) / ウィンナー / ★たまご / 牛乳 / ヨーグルト	カットわかめ / りんご(缶) / 玉葱 / プロックリー / きゅうり / にんじん / チンゲンツァイ / みかん / さやいんげん	ヨーグルト せんべい 牛乳(幼・乳)
6 / 水	ごはん めかじきの竜田揚げ 根菜の煮物 野菜のおひたし 豆腐となめこの味噌汁 ゆどう	水稲穀粒(精白米) / かたくり粉 / なたね油 / 板こんにゃく / 三温糖 / ★薄力粉 / マーガリン / 果糖甘	めかじき / ★焼き竹輪 / 油揚げ / かつお加工品(かつお節) / 木綿豆腐 / ★たまご / 牛乳	しょうが / こぼろ / にんじん / だいこん / さやいんげん / ほうれんそう / はくさい / 玉葱 / 菜の花 / なめこ / ぶどう / 抹茶	果入り抹茶パンケーキ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
7 / 木	ちゃんぽんうどん がぼちゃのいとこ煮 しらす和え バナナ	★うどん(ゆで) / なたね油 / こま油 / 三温糖 / じゃが芋 / 片栗粉 / ★マヨネーズ	豚もも(骨身付き) / ゆで小豆缶詰 / しらす干し / するめ / 牛乳 / プロセスチーズ	にんじん / たけのこ / キャベツ / もやし / にら / ねぎ / 西洋がぼちゃ / きゅうり / もやし / パナナ	芋もち するめ 牛乳 牛乳(幼・乳)
8 / 金	さつまいもごはん シューマイ ピーマンソテー トマト すまし汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) / さつまいも / かたくり粉 / こま油 / ★しゅうまいの皮 / なたね油 / ピーフン / ★パン	豚ひき肉 / ★プロセスハム / 木綿豆腐 / 牛乳	玉葱 / キャベツ / しょうが / えだまめ(冷凍) / にんじん / 干し椎茸 / にら / ミニトマト / チンゲンツァイ / ねぎ / パレンシアオレンジ	メロンパン 牛乳 牛乳(幼・乳)
12 / 火	ぶどうパン カレーの変わりソース アロイ入野菜ソテー コーンチャウダー グレープフルーツ	★ぶどうパン / ★薄力粉 / かたくり粉 / なたね油 / 三温糖 / 無塩バター / とうもろこし(冷凍) / かつおコン / 白玉粉	豚ひき肉 / ★プロセスハム / 木綿豆腐 / 牛乳 / 油揚げ	玉葱 / にんじん / キャベツ / プロックリー / グレープフルーツ / 大根 / しめじ / 長ねぎ / 小松菜 / りんご / ジュース	白玉餡煮 りんごジュース 牛乳(幼・乳)
13 / 水	ごはん つくねの照り焼き 里芋煮 鶏とめかじきのごま和え 茄子とみょうがの味噌汁 ゆどう	水稲穀粒(精白米) / かたくり粉 / 三温糖 / なたね油 / さといも / 板こんにゃく / こま(すりこま) / せんべい	鶏若鶏肉ひき肉 / ★たまご / 油揚げ / 牛乳 / ヨーグルト	ねぎ / にんじん / 干し椎茸 / りんご / さやいんげん / ほうれんそう / 玉葱 / なす / みょうが / ぶどう / みかん缶 / パイン / りんご	フルーツヨーグルト せんべい 牛乳(幼・乳)
14 / 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	★無し中華めん / なたね油 / とうもろこし(冷凍) / ★マヨネーズ / こま(いり) / かたくり粉 / 精白米	豚もも肉 / ★焼き竹輪 / 生わかめ / 木綿豆腐 / ★たまご / ちりめんじゃこ / 牛乳	にんじん / 玉葱 / キャベツ / もやし / ピーマン / あおのり / きゅうり / にら / パナナ / 小松菜	おにぎり(じゃこ・青菜) 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
15 / 金	きびごはん さばのゆず味噌焼き 五色煮 磯和え 大根の味噌汁	水稲穀粒(精白米) / きび(精白粒) / 三温糖 / なたね油 / 板こんにゃく / ★薄力粉	まさば / ★焼き竹輪 / 焼きのり(きざみのり) / 生揚げ / 牛乳 / 木綿豆腐 / ★たまご / きなこ	ゆず(果皮生) / こぼろ / にんじん / たけのこ / さやいんげん / はくさい / こまつな / だいこん / 玉葱 / 日本なし	とうもろこし 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
16 / 土	鶏ライス ちくわときゅうりのナムル チンゲン菜のスープ みかん	水稲穀粒(精白米) / なたね油 / 三温糖 / かたくり粉 / こま油 / こま(いり) / ★チーズダック	木綿豆腐 / 豚ひき肉 / わかめ / 牛乳	にんにく / りんご / しょうが / にんじん / 玉葱 / ねぎ / 干し椎茸 / にら / きゅうり / もやし / チンゲンツァイ / みかん	チーズドック 牛乳 牛乳(幼・乳)
18 / 月	フランスパン ミートグラタン りんご入りフレンチサラダ ワンダースープ オレンジ	★フランスパン / マーガリン / ★マカロニ / なたね油 / 無塩バター / とうもろこし(冷凍) / ★わんだんの皮 / こま油 / ★薄力粉 / じゃが芋	豚ひき肉 / プロセスチーズ / 豚もも(骨身付き) / パルメザンチーズ / 牛乳 / 乳酸菌飲料	ブルーベリージャム / にんにく / 玉葱 / トマト缶詰 / キャベツ / にんじん / きゅうり / りんご / 干し椎茸 / ねぎ / 生薑 / こまつな / もやし / パレンシアオレンジ	じゃが芋ブリッツ ヤクルト 牛乳(幼・乳)

日 / 月	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 / 火	ごはん ぶりのてりやき 切り干し大根の炒め煮 おひたし 豆腐とにらの味噌汁 ゆどう	水稲穀粒(精白米) / なたね油 / 三温糖 / バター / グラニュー糖 / ★野菜粒	ぶり / ★さつまいも / 油揚げ / かつお加工品(かつお節) / 木綿豆腐 / 牛乳 / ヨーグルト	にんじん / 切り干しだいこん / 干し椎茸 / さやいんげん / ほうれんそう / はくさい / にら / 玉葱 / かき(はがき)	手作りふ菓子 ヨーグルト 牛乳(幼・乳)
20 / 水	おはけのりまき 鶏のコーンフ레이크揚げ かぼちゃサラダ マカロニ野菜スープ ゆどう	水稲穀粒(精白米) / かたくり粉 / コーンフ레이크 / なたね油 / さつまいも / とうもろこし(冷凍) / ★マヨネーズ / ★マカロニ / 三温糖 / ★薄力粉 / パ	焼きのり / たら(でん) / 鶏若鶏肉もも(皮付き) / 牛乳 / ★たまご / プロセスチーズ / ベーコン / 牛乳	にんじん / 西洋がぼちゃ / きゅうり / 干しぶどう / にんにく / 玉葱 / えだまめ(冷凍) / ぶどう	お楽しみ♪ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
21 / 木	五目うどん さつまいものひじき煮 きゅうりとじゃこの酢の物 バナナ	★うどん(ゆで) / なたね油 / さつまいも / 三温糖 / こま(いり) / 精白米 / (★)押し麦	鶏若鶏肉もも(皮付き) / 油揚げ / 鶏若鶏肉ひき肉 / ひじき / ちりめんじゃこ / ベーコン / 牛乳	こぼろ / だいこん / にんじん / たけのこ(ゆで) / しめじ / ねぎ / こまつな / きゅうり / パナナ / 玉葱 / コーン / いんげん	ケチャップライス 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
22 / 金	中華丼 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 / こま油 / かたくり粉 / 練豆はるさめ / ★フランスパン / グラニュー糖 / マーガリン	豚もも肉 / ★なると / うずら卵(水産缶詰) / ★ボンレスハム / わかめ / 木綿豆腐 / 牛乳	しょうが / たけのこ(ゆで) / にんじん / はくさい / チンゲンツァイ / 干し椎茸 / きゅうり / 玉葱 / りんご	カリカリトースト 牛乳 牛乳(幼・乳)
23 / 土	ごはん・納豆 おでん ごま味噌和え 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 / こま(すりこま) / せんべい	糸引納豆 / こんぶ / ★つみれ / ★焼き竹輪 / ★さつまいも / がんもどき / ★うずら卵(水産缶詰) / ★かに風味かまぼこ / 牛乳	にんじん / だいこん / こまつな / もやし / みかん / せり	せんべい ゼリー 牛乳 牛乳(幼・乳)
25 / 月	チキンカレー(麦飯) 大豆サラダ モロヘイヤスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) / ★おおむぎ(押麦) / なたね油 / じゃがいも / ★マヨネーズ / 無塩バター / ★薄力粉 / ★ビスケット / すりこま / 三温糖	鶏若鶏肉もも(皮付き) / 豚脂 / プロセスチーズ / 大豆(国産・乾) / 木綿豆腐 / 牛乳	にんにく / しょうが / 玉葱 / にんじん / トマト缶詰 / りんご / プロックリー / きゅうり / モロヘイヤ(凍) / グレープフルーツ / こんにゃく	味噌田楽 樽ビスケット 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
26 / 火	豚肩ロース めかじきのが-リッフライ ほうれんそうとにらの片- カブとえのきのスープ みかん	★ライ麦パン / はちみつ / ソフトタイプマーガリン / ★薄力粉 / ★パン粉(乾燥) / なたね油 / 無塩バター / とうもろこし / ピーフン / こま油	めかじき / ★たまご / 豚肉	にんにく / ほうれんそう / にんじん / 玉葱 / かぶ / ぶ(乾) / えのきたけ / みかん / きゃべつ / 小葱	焼きビーフン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
27 / 水	里芋ごはん 豆腐ハンバーグ れんごんのきんぴら 磯和え 茄子の味噌汁 ゆどう	水稲穀粒(精白米) / さといも / ★パン粉(生) / かたくり粉 / こま油 / 三温糖 / 無塩 / 炒りこま	豚ひき肉 / 木綿豆腐 / 豚脂 / ★たまご / 焼きのり(きざみのり) / 油揚げ / 牛乳 / ヨーグルト / 炒り大豆 / 煮干し	玉葱 / ひじき / にんじん / れんごん / キャベツ / こまつな / なす / ぶどう	ヨーグルト 大豆といりこのごまがらめ 牛乳(幼・乳)
28 / 木	クリームスパゲティ ツナと大根のサラダ ひじきのスープ 柿	★スパゲティ / なたね油 / とうもろこし(冷凍) / 無塩バター / ★薄力粉 / こま油 / かたくり粉 / バター /	鶏若鶏肉もも(皮付き) / 牛乳 / 豚脂 / クリーム / (乳脂肪) / まぐろ水素 / フタ / ひじき / 木綿豆腐 / ★たまご / 生クリーム	玉葱 / にんじん / ひなめ / プロックリー / だいこん / きゅうり / ほうれんそう / かき(はがき) / かぼちゃ	おはけがぼちゃ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
29 / 金	ごはん 鮭の照り焼き 紅白煮 おひたし 高野豆腐となめこの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) / じゃがいも / 三温糖 / せんべい	しろさけ / かつお加工品(かつお節) / 凍り豆腐 / 牛乳 / ジョア	にんじん / こまつな / はくさい / 玉葱 / 菜の花 / なめこ / りんご / パナナ	果物(バナナ) せんべい ジョア 牛乳(幼・乳)
30 / 土	ピピンパ だたききゅうりのナムル かぶ菜とはんぺんのスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米) / なたね油 / 三温糖 / かたくり粉 / こま油 / こま(いり) / こま(すりこま) / 干し芋	豚ひき肉 / ★たまご / 焼きのり(きざみのり) / 生揚げ / 牛乳 / プロセスチーズ	しょうが / こまつな / にんじん / もやし / きゅうり / 玉葱 / チンゲンツァイ / パレンシアオレンジ	干し芋 チーズ 牛乳 牛乳(幼・乳)

<平均摂取量> *3歳未満児: 618kcal *3歳以上児: 559kcal ※献立は材料の都合により変更する場合があります

*29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。

