

# まっしぐらだより

10月号

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。運動会まであと一週間ほどですが、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。

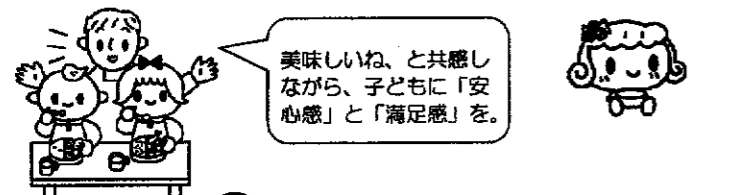
\*離乳期から広い味覚の土台を

\*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



\*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。



～今月の目標～  
・収穫の喜びを味わう  
・食べ物を大切にしよう

## 敬老の日会への参加 ありがとうございました

敬老の日会では、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>

- \*8日：運動会（雨天15日）
- \*21日：お誕生会
- \*26日：ばんだ組・調理保育
- \*27日：らいおん組・調理保育
- \*28日：園外保育

「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環境や、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。

## ☆☆☆ 調理保育をしました（幼児：縦割り）☆☆☆

先月2日、6日、14日に、幼児の縦割りクラスで調理保育を行いました。縦割りのグループごとに、それぞれ違うメニューにチャレンジ！ 2日は、給食のカレーに合わせて「ナンとピーラーサラダ」、6日は「ホットプレートピザ」、14日は「ホットケーキと手作りバター、フルーツポンチ」作りをしました。異年齢の調理保育でしたが、それぞれのチームが「小麦粉を使ってホットプレートの料理をつくる」「給食として食べる」ことを取り入れた調理保育を行いました。

2日は、みんなでナンの生地作りをして、ホットプレートで焼いて裏返したり、年長さんはピーラーを使って野菜を切ったりしました。6日のピザは、生地をピニールに入れてよ〜く練ったあとに薄くのはし、みんなで切ったりちぎった具をのせて、ホットプレートで焼きました。14日は、みんなでホットケーキの生地を作り、ホットプレートに丸くのせて焼きました。それぞれの調理保育で、ピーラーや食食用ナイフを使用したり、手でちぎったり、フライ返しでひっくり返したり…いつもは食べるだけの給食ですが、調理保育を通じてお屋作りを体験し、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、材料の名前、変化や色、触感、香り、食感、味を知り、楽しみながら「楽しい=美味しい」「自分でつくる=安全、安心」と感じ、みんなと一緒に作り、分け合い、食べる喜びを知ることができます。作る体験や食べる経験を通じて、少しずつ食の幅が広がり、好き嫌いをなく食べられるように成長できるいいなと思っています。

（調理保育の様子は、それぞれの日の給食ブログをご覧ください）



## 感謝の気持ちを大切に

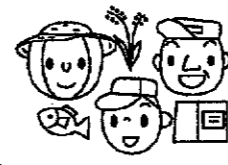
「いただきます」の意味

「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。



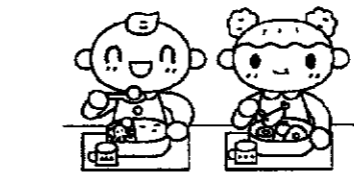
「ごちそうさま」の意味

「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。

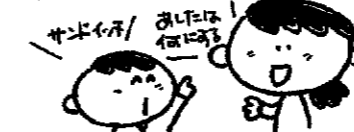


お弁当作り、がんばって!!

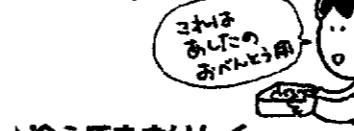
## お弁当大好き! お弁当作りのPoint♪



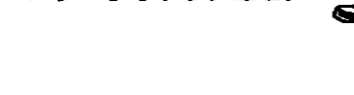
♪メニューを決める  
主菜を子どもと決めて、それから副菜を。



♪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。



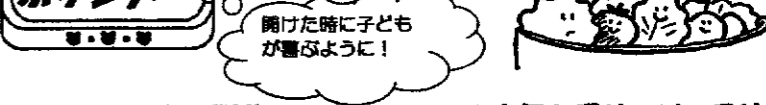
♪冷えてもおいしく…  
少し味を濃く（いたみにくい）肉は脂身の少ないものを。バターよりサラダ油を。



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！  
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。



## ～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。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23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 土	三色ごはん がんと煮つけ ごま酢和え すまし汁 オレシ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/かたくり粉/こま(いり)/カステラ	鶏若鶏肉ひき肉/たまご/がんと煮つけ/はんぺん/牛乳	しょうが/にんじん/さやいんげん/きゅうり/りょくとうもろこし/玉葱/ほうれんそう/パレンシアオレンジ	ソフトカステラ 牛乳 牛乳(幼・乳)
3 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/三温糖/マヨネーズ(卵黄型)/かたくり粉/ごま油/緑豆はるさめ/塩せんべい/すりこま/こんにゃく	ベーコン/プロセスチーズ/豚ひき肉/たまご/牛乳	にんにく/玉葱/青ピーマン/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)/チンゲンツァイ/グレー	味噌田楽 せんべい 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
4 火	ゆかりごはん 鶏肉のアップルソース焼き マカロニウィンナソテー スティックきゅうり きのこのスープ(わか)菜 ぶどう(巨峰)	水稲穀粒(精白米)/ごま(いり)/三温糖/マカロニ/なたね油/薄力粉/マーガリン/栗甘露煮/	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ウィンナー/牛乳/たまご	ゆかり/りんご(缶詰)/玉葱/アスパラガス/きゅうり/えのきたけ/ほんしめじ/こまつな/ぶどう/抹茶	栗入り抹茶パンケーキ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
5 水	ごはん 秋刀魚のおろしかけ 五色煮 野菜のごま和え 豆腐とわかめの味噌汁 柿	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/薄力粉/なたね油/三温糖/板こんにゃく/ごま(すりこま)/ビスケット	さんま/焼き竹輪/木綿豆腐/牛乳/ヨーグルト(全脂無糖)	しょうが/だいこん/ごぼう/にんじん/たけのこ/さやいんげん/ほうれんそう/もやし/カットわかめ/玉葱/かき/みかん(果肉)/パイナップル(缶詰)/り	フルーツヨーグルト ビスケット 牛乳(幼・乳)
6 木	チャーシュー麺 びんご大根のサラダ 中華風トースト バナナ	煮し中華めん/なたね油/ごま油/三温糖/かたくり粉/ごま(いり)/とうもろこし缶詰(ゆで)/精白米/押し麦	豚ひき肉/ひじき/ボンレスハム/かつお加工品(かつお節)/たまご/牛乳/しらす干し/プロセスチーズ	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/干し椎茸/たけのこ/ねぎ/きゅうり/だいこん/きょうな/チンゲンツァイ/バナナ/長ネギ	カルシウムごはん 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
7 金	さつまいもごはん 生揚げの中華煮 切干大根とわかめの酢の物 二ろのすまし汁 梨	水稲穀粒(精白米)/さつまいも/ごま油/三温糖/かたくり粉/焼き豆腐(観世風)/クロワッサン	豚モモ(脂身付き)/生揚げ/うずら卵(水煮缶詰)/牛乳	にんにく(りんご)/ねぎ/にんじん/たけのこ(ゆで)/干し椎茸/はくさい/こまつな/きゅうり/切干しいたご/玉葱/にら/日本なし	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳)
11 火	ぶどうパン カレイのマリネ ワカメ入り野菜ソテー コーンチャウダー オレシ	ぶどうパン/薄力粉/なたね油/三温糖/無塩バター/とうもろこし(冷凍)/とうもろこし缶詰(ゆで)/白玉粉	まがれい/ベーコン/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/牛乳/あおりの/するめ	玉葱/にんじん/きゅうり/キャベツ/ロッコリ/パインアップルレンジ/りんご(缶詰)	青のりもち するめ リンゴジュース 牛乳(幼・乳)
12 水	雑穀ごはん つくねの照り焼き じゃが芋のきんぴら 豆腐和え 豆腐となめこの味噌汁 ぶどう	水稲穀粒(精白米)/きび/あわ/押麦/かたくり粉/三温糖/じゃがいも/なたね油/ごま油/焼き豆腐(観世風)/マーガリン/グラニュー糖	鶏若鶏肉ひき肉/たまご/焼きのり(きざみのり)/木綿豆腐/牛乳/ヨーグルト	ねぎ/にんじん/干し椎茸/れんこん/ごぼう/さやいんげん/はくさい/ほうれんそう/玉葱/菜ねぎ/なめこ/ぶどう	手作りの菓子 ヨーグルト 牛乳(幼・乳)
13 木	ちゃんぽんうどん かぼちゃのいとこ煮 しらす和え バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/ごま油/三温糖/精白米/押し麦	豚モモ(脂身付き)/ゆで小豆缶詰/しらす干し(半乾燥品)/牛乳/豚挽肉/	にんじん/たけのこ/キャベツ/もやし/にら/ねぎ/西洋かぼちゃ/きゅうり/もやし/バナナ/にんにく/しょうが/たまねぎ	ドライカレー 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
14 金	ごはん(幼児:おにぎり作) さばのゆず味噌焼き 切り干し大根の炒め煮 おひたし 茄子の味噌汁 柿	水稲穀粒(精白米)/三温糖/なたね油/フランスパン/マヨネーズ(卵黄型)	まさば/さつま揚げ/油揚げ/かつお加工品(かつお節)/生揚げ/牛乳/パルメザンチーズ	ゆず(果皮/生)/にんじん/切干しいたご/干し椎茸/さやいんげん/こまつな/はくさい/玉葱/なす/かき	パンせんべい 牛乳 牛乳(幼・乳)
15 土	麻婆ライス もやし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/ごま油/ごま(いり)/塩せんべい	木綿豆腐/豚ひき肉/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/りょくとうもろこし/チンゲンツァイ/みかん/バナナ	せんべい 果物(バナナ) 牛乳 牛乳(幼・乳)
17 月	焼肉サンド ちくわときゅうりのサラダ ビーフンスープ グレープフルーツ	コッペパン/なたね油/三温糖/とうもろこし(冷凍)/マヨネーズ(卵黄型)/ごま(いり)/ビーフン/ごま油/さつまいも/水あめ	豚モモ(脂身付き)/焼き竹輪/生わかめ/木綿豆腐/牛乳/プロセスチーズ	玉葱/しょうが/キャベツ/きゅうり/にんじん/干し椎茸/ねぎ/こまつな/グレープフルーツ	大学芋 チーズ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
18 火	里芋ごはん 鶏肉の香味焼き 熱チャムルー ミニトマト すまし汁 りんご	水稲穀粒(精白米)/さといも/なたね油/焼き豆腐(車風)/ごま油/マカロニ/三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/はんぺん/牛乳/こんにゃく/きなこ	にんじん/玉葱/にんにく(りんご)/しょうが/りょくとうもろこし/にら/ミニトマト/こまつな/りんご	マカロニきなこ カミカミ昆布 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	
19 水	ごはん 鮭の西京焼き ごぼうスティック煮 蒟蒻とわかめのごま和え わかめと生揚げの味噌汁 オレシ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/ごま油/板こんにゃく/ごま(すりこま)/塩せんべい	さわら/生揚げ/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	しょうが/ごぼう/にんじん/ほうれんそう/キャベツ/玉葱/パレンシアオレンジ	せんべい ヨーグルト 牛乳(幼・乳)
20 木	スパゲティミートソース ツナと大根サラダ ひじきのスープ バナナ	スパゲティ/なたね油/ごま油/かたくり粉/精白米	豚ひき肉/プロセスチーズ/まぐろ缶詰(水煮缶詰)/ひじき/木綿豆腐/たまご/牛乳/ちりめんじゃこ/油揚げ	にんにく/しょうが/セロリ/にんじん/玉葱/トマト缶詰(ホール)/だいにん/きゅうり/ほうれんそう/バナナ/切干大根	切り干し大根の混ぜごはん 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
21 金	ハヤシライス(和風) さつま芋サラダ モロヘイヤスープ ぶどう(2色)	精白米/押麦/なたね油/無塩バター/薄力粉/マカロニ/さつまいも/マヨネーズ(卵黄型)/日本くり(甘糖煮)/三温糖/芋かりんとう	豚肩(脂身付き)/生クリーム/プロセスチーズ/焼きのり/はんぺん/牛乳/たまご/卵(乳脂肪・植物性脂肪)	にんじん/にんにく/玉葱/マッシュルーム(水煎)/ロッコリ/きゅうり/干しぶどう/モロヘイヤ/ぶどう/ブルーベリー/みかん/ストロベリー	わかめアヲ ミニジュース 牛乳(幼・乳)
22 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/ごま(すりこま)/ビスケット/	糸納豆/こんにゃく/つみれ/焼き竹輪/さつま揚げ/がんと煮つけ/うずら卵(水煮缶詰)/鶏若鶏肉/ささ身/牛乳	にんじん/だいこん/こまつな/りょくとうもろこし/温州蜜柑(普通/生)/果汁ゼリー	ビスケット・ミニゼリー 牛乳 牛乳(幼・乳)
24 月	中華丼 春雨サラダ わかめスープ 柿	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/マーガリン/三温糖/薄力粉/オートミール	豚モモ肉/なると/うずら卵(水煮缶詰)/ボンレスハム/わかめ/木綿豆腐/牛乳/たまご	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/かき(はがき)/干しぶどう	オートミールクッキー 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
25 火	フランスパン 鮭のごまマヨネーズ焼 じゃが芋とわかめのソテー カブのスープ オレシ	フランスパン/いちごジャム/マーガリン/ごま(すりこま)/マヨネーズ(卵黄型)/無塩バター/じゃがいも/とうもろこし(冷凍)/焼き豆腐	しらすけ/牛乳/豚挽肉	えのきたけ/ほんしめじ/にんじん/ほうれんそう/玉葱/かぶ(菜)/パレンシアオレンジ/きゃべつ/小葱/	焼きビーフン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
26 水	ごはん 豆腐ハンバーグ れんこんのきんぴら 豆腐和え さつま芋の味噌汁 ぶどう	水稲穀粒(精白米)/パン粉(生)/三温糖/かたくり粉/ごま油/さつまいも/黒砂糖/ごま(いり)	豚ひき肉/木綿豆腐/ひじき/脱脂粉乳/たまご/焼きのり(きざみのり)/油揚げ/牛乳/大豆(国産/乾)/かたくちいわし(煮干し)/脱脂加糖	ねぎ/玉葱/にんじん/れんこん/はくさい/こまつな/ぶどう	大豆といりこのごまがらめ ヨーグルト 牛乳(幼・乳)
27 木	五目うどん えび入りのかき揚げ 酢の物 バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/薄力粉/三温糖/水稲穀粒(精白米)/おおむぎ(押麦)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/油揚げ/しばえび/たまご/生わかめ/牛乳/ベーコン	ごぼう/だいこん/にんじん/たけのこ(ゆで)/ほんしめじ/ねぎ/こまつな/切りみつば/玉葱/きゅうり/バナナ/にんにく(りんご)/青ピーマン	ガーリックチャーハン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
28 金	ごはん めかじきのてりやき 肉じゃが おひたし オクラの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)/なたね油/じゃがいも/しらたき/三温糖/食パン/マーガリン/ごま(すりこま)	豚モモ(脂身付き)/かつお加工品(かつお節)/木綿豆腐/牛乳/ヨーグルト(脱脂)	玉葱/にんじん/さやいんげん/こまつな/キャベツ/オクラ/温州蜜柑(普通/生)	せせみトースト シヨア 牛乳(幼・乳)
29 土	ピピンバ 大根とわかめの華風和え わかめとはんぺんの入 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/ごま(いり)/さつまいも(蒸し切干)	豚ひき肉/たまご/はんぺん/牛乳/プロセスチーズ	しょうが/生ぜんまい(ゆで)/こまつな/にんじん/だいにん/もやし/だいこん/きゅうり/玉葱/チンゲンツァイ/りんご	干し芋 チーズ 牛乳 牛乳(幼・乳)
31 月	ロールパン かぼちゃコロッケ 白菜とりんごのサラダ ワンタンスープ グレープフルーツ	ロールパン/なたね油/薄力粉/パン粉(生)/わんたんの皮/ごま油/三温糖/全粒粉ビスケット	鶏若鶏肉ひき肉/プロセスチーズ/脱脂粉乳/おから(新製法)/たまご/豚モモ(脂身付き)/牛乳	玉葱/西洋かぼちゃ/にんじん/きゅうり/りんご/はくさい/干しぶどう/干し椎茸/ねぎ/しょうが/チンゲンツァイ/もやし/グレープフルーツ/アガー	和風パスタ(パスタ)ゼリー ビスケット 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)

<平均摂取量>\*3歳未満児:619kcal \*3歳以上児:562kcal ※献立は材料の都合により変更する場合があります

\*28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。

