

きゅうしょくだより

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、過ごしやすい季節がやってきました。「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2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。

～今月の目標～
・収穫の喜びを味わう
・食べ物を大切にしよう

＜今月の予定＞
*3日、5日：運動会総練習
*13日：運動会
*19日：園外保育
*26日：らいおん組・調理保育
*30日：お誕生日会（赤飯）

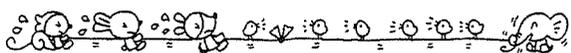
☆☆☆ 調理保育をしました（くま組）☆☆☆



先月25日に、くま組さんと調理保育を行いました。24日の十五夜にちなんで、お月見だんご作りチャレンジ！お月見行事のおはなしや、白玉粉が「お餅になるお米」からできている事などを伝えてから調理スタート！白玉粉と南瓜、豆腐を混ぜ、おだんごのもとをつくり、小さなおだんごづくりから始めました。粘土遊びが上手になり、コロコロ丸める作業もとっても上手！どんどんおだんごを作る事ができました。

保育園のおやつにも登場する「白玉だんご」を作ることで材料を知り、作る楽しさ、食材の変化や触感、香り、食感、味を知り、「楽しい＝美味しい」「自分でつくる＝安全、安心」と感じ、みんなと一緒に作って分け合うことで食べる喜びを知ることができます。調理保育等の経験を通じて、少しずつ食の幅が広がり、好き嫌い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、給食ブログをご覧ください）

好き嫌い・食べない…どうして？



よく相談される質問で多いのが「好き嫌い」。乳児～幼児期にかけては好き嫌いが出てくる時期。また、食べるものへのこだわりも成長のひとつだと伝えていきます。ただ食べない理由は「嫌い」だけでなく、それがずっと嫌いな食品になるとは限らないのです。

「食べない」理由としては、味や食感になじみがない（慣れていない）、食べにくい（かたさ、大きさ）、こだわりがある、また機嫌によっても違ったりします。なので「食べない」とあきらめず、いずれは食べられるようになる！と気長に食べるようになるのを待ち、いろいろな方法でチャレンジしてみましょう。

園では、菜園活動やお手伝い等で食材に触れる機会を大切にしています。「つくる」と「たべる」をつなげることで、苦手だったものが食べられるようになることもあります。自分で作ったものは安心して食べられたり、出来上がる工程を知ることや、みんなで楽しく食べること、また大人が美味しそうに食べて見せることも大切な要素だと思っています。献立でも、繰り返し気長に出し続けることで、少しでも食べる機会を増やしたり、なるべく多くの食材を知ってもらえるよう献立に加えたり…給食で「食べられた」という経験をさせることで、食の幅を広げてあげられればいいなと思っています。

～好き嫌いなく楽しく食べるために～

たまねぎの皮むき



育てて収穫！

これたてを調理月「いただきます！」



ラップおにぎりづくり

* 離乳期から広い味覚の土台を

* 強制するのは逆効果

給食作りのお手伝い、菜園活動



のこしちやダメ！

* 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。また、一緒に買い物へ行って食材を見たり、名前を覚えたりを楽しめるといいですね。

* 大人や友達と一緒に食事

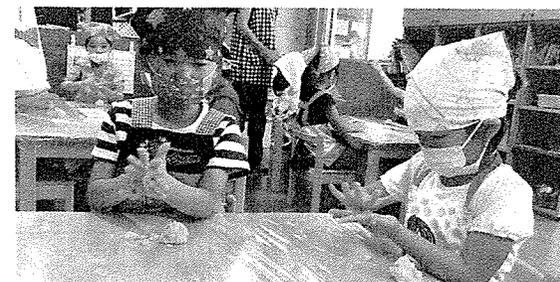
* 食事時間にゆとりを
* 食べる環境も大切

家族でゆっくりと食事を楽しみましょう。また、食器やスプーン、椅子とテーブルが体に合うものを使いましょう。

美味しいね、と共感しながら、子どもに「安心感」と「満足感」を。

* 食べやすい調理で*

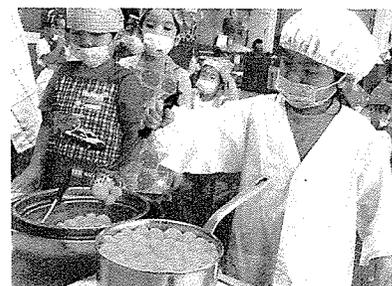
子どもが好きな味付けや調理法を試しながら、舌触りをよくしたり、大きさや切り方を変えて食べやすくして、気長に食べさせてみましょう。



白玉粉、かぼちゃ、お豆腐を混ぜてからおだんごづくり



おだんごできた！



おだんごすくい。



おすそわけ



できあがり♪

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。



保育園では、離乳期の赤ちゃんの頃から、食べる前の「いただきます」をしています。「お食事、お食事嬉しいな〜♪」の歌になるとおててをパッチンできるんですよ。

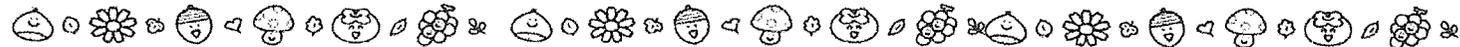
～たべものに対する気持ち～

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>



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 / 月	ごはん 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう ゆかり和え 味噌汁(豆腐・わかめ) 梨	米/なたね油/ごま油/三 温糖/ビスケット/無塩バ ター/薄力粉/甘納豆(あず き)	豚肉/木綿豆腐/牛乳 /おから(新製法)/たま ご	玉葱/しょうが/ごぼう/にん じん/さやいんげん/キャベツ /きゅうり/ゆかり/カットわ かめ/こまつな/ねぎ/日本な し	おからと小豆のスコーン 牛乳 牛乳(幼・乳) ビスケット
2 / 火	チーズフランスパン カレイの変わりソース コーンサラダ 麦入りミネストローネ オレンジ	フランスパン/薄力粉/か たくり粉/なたね油/三温 糖/コーン/パセリ/マヨネーズ /押麦/せんべい/米/も ち米/日本ぐり	プロセスチーズ/まが れい/ベーコン/牛乳	玉葱/レタス/ブロッコリー/ にんじん/にんにく/セロリー /キャベツ/トマトジュース/オ レンジ	栗おこわ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
3 / 水	わかめごはん(おにぎり) 鶏肉のみそ焼き りゅうり野菜ソテー 焼きポテト ミニトマト みかん	米/ごま(いり)/ごま油/ 無塩バター/マカロニ/フ ライドポテト/ポーロ/ビ スケット	鶏もも肉/ウィンナー /牛乳/ヨーグルト(ド リッパ7)	炊き込みわかめ/サラダ菜/玉 葱/にんじん/ほうれんそう/ ミニトマト/みかん(生)	ビスケット ジョア 牛乳(幼・乳) ポーロ
4 / 木	焼きうどん 大根とツナのサラダ にらたまスープ バナナ	なたね油/うどん(ゆで)/ ごま油/かたくり粉/塩せ んべい/さといも/三温糖 /ごま(すりごま)	豚肉/かつお加工品(か つお節)/まぐろ缶詰(水 煮ルーフ)/木綿豆腐/ たまご/牛乳/こんに ゃく	にんじん/玉葱/キャベツ/生 椎茸/青ピーマン/だいこん/ きゅうり/にら/バナナ	きぬかつぎ カミカミ昆布 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
5 / 金	さつまいもごはん 焼き魚(鮭) なすといんげんのそぼろ煮 野菜のごま和え かぶの味噌汁 ぶどう	米/さつまいも/なたね油/ 三温糖/かたくり粉/ご ま(すりごま)/コッパン	しらすけ/豚ひき肉/ 油揚げ/牛乳	にんじん/なす/さやいんげん /こまつな/はくさい/玉葱/ かぶ/かぶ(葉)/ぶどう/りん ご/レモン(果汁、生)	りんごジャムサンド 牛乳 牛乳(幼・乳) 野菜クラッカー
6 / 土	鶏ごぼうピラフ ひじきと春雨のサラダ 青菜とはんぺんスープ オレンジ	米/押麦/なたね油/無塩 バター/コーン/緑豆はる さめ/パセリ/マヨネーズ/ハー ドビスケット/クロワッサ ン	鶏もも肉/ひじき/ポ ンレスハム/あらは んべん/牛乳	にんじん/しょうが/ごぼう/ さやえんどう/きゅうり/玉葱 /チンゲンツァイ/オレンジ	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳) ビスケット
9 / 火	ハンズパン(胚芽パン) ハンバーグ マヨネーズチキンスープ コーンチャウダー みかん	胚芽パン/パン粉(生)/か たくり粉/マカロニ/なた ね油/無塩バター/薄力粉 /とうもろこし(ゆで)/ コーン/ポーロ/米/ごま (いり)	豚ひき肉/ひじき/ス キムミルク/たまご/ ベーコン/牛乳	玉葱/にんじん/きゅうり/ キャベツ/ブロッコリー/みか ん(生)/ゆかり/りんご(フルーツ ジュース)	おにぎり ミニジュース 牛乳(乳児) ポーロ
10 / 水	ごはん さわらの香味焼き かぼちゃの甘煮 磯和え 豆腐となめこの味噌汁 柿	米/三温糖/ごま(すりご ま)/ごま油/ウエハース /スパゲッティ/なたね油	さわら/焼きのり(き さみのり)/木綿豆腐 /牛乳/ボンレスハム	しょうが/ねぎ/にんにく/西 洋かぼちゃ/もやし/にんじん /ほうれんそう/玉葱/小ねぎ /なめこ/かき(甘がき)/青 ピーマン	パン(幼・乳) ウエハース パンせんべい 牛乳
11 / 木	高野豆腐のそぼろごはん 竹輪とわかめの中華酢和え すまし汁(そうめん) ぶどう	米/なたね油/三温糖/ コーン/ごま油/ごま(い り)/そうめん/ハードビ スケット/フランスパン/ パセリ	鶏挽肉/凍り豆腐/サ ラダ竹輪/牛乳/パル メザンチーズ	にんじん/干し椎茸/ねぎ/た けのこ/きゅうり/玉葱/こま つな/ぶどう	牛乳(幼・乳) ビスケット
12 / 金	あんかけやきそば れんこんサラダ(梅マヨ) 春菊のスープ バナナ	蒸し中華めん/なたね油/ ごま油/かたくり粉/パセ リ/マヨネーズ/ごま(いり)/せ んべい/焼き豆腐(黒糖)/ 醤油	豚もも肉/うずら卵(水 煮缶詰)/ちりめん じゃこ/生揚げ/牛乳 /脱脂加糖ヨーグルト	しょうが/にんじん/たけのこ /玉葱/はくさい/もやし/き くらげ(乾)/チンゲンツァイ/ れんこん/ブロッコリー/梅干 し/しゅんぎく/バナナ	餃子 ヨーグルト 牛乳(幼・乳) せんべい
15 / 月	さつまいもカレー(麦飯) 白菜とりんごのサラダ わかめスープ オレンジ	米/押麦/なたね油/無塩 バター/薄力粉/さつまい も/ソーダクラッカー/ま ずでん粉/ビスケット	豚肉/スキムミルク/ ピザチーズ/木綿豆腐 /牛乳/カルピス	にんにく/しょうが/セロリー /玉葱/にんじん/トマト水煮 /すりおろしりんご/ブロッ コリー/きゅうり/りんご/はく さい/干しぶどう/カットわか め/こまつな/オレンジ	カルピスわらびもち 棒ビスケット 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) クラッカー
16 / 火	黒糖ロールパン めかじきの変わり焼き めかじきの野菜ソテー ワンタンスープ バナナ	ロールパン/パセリ/マヨネーズ /乾燥マッシュポテト/無 塩バター/コーン/なたね 油/わたんたんの皮/ごま油 /せんべい/こんにやく/ 三温糖/すりごま	めかじき/ショルダー ベーコン/鶏もも肉/ 牛乳/プロセスチーズ	にんじん/キャベツ/ブロッ コリー/干し椎茸/ねぎ/しょ うが/チンゲンツァイ/もやし/ バナナ	味噌田楽 チーズ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
17 / 水	聖手ごはん 昆布しらすから揚げ 煮豆(金時豆) しらす和え ニラの味噌汁 ぶどう	米/さといも/かたくり粉 /三温糖/かりんとう(白) /薄力粉/無塩バター/日 本ぐり(甘納豆)/メープル シロップ	鶏もも肉/こんにゃく/い んげんまめ(乾)/しらす 干し(半乾燥品)/生揚 げ/牛乳/たまご	にんじん/レモン(果汁、生)/こ まつな/もやし/玉葱/にら/ ぶどう	栗入りメープルパンケーキ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう

※献立は都合により変更になる場合があります。

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 / 木	しめじ入りのゲテメ-ト カミカミサラダ ひじきと卵のスープ りんご	スパゲッティ/なたね油/ 三温糖/せんべい/じゃが いも/パセリ/マヨネーズ/か たくり粉	豚ひき肉/ピザチーズ /ひじき/木綿豆腐/ たまご/ヨーグルト(ド リッパ7)/ダイスチー ズ/するめ/牛乳	にんにく/しょうが/セロリー /にんじん/玉葱/ぶなしめじ /トマト水煮/きゅうり/切干 しだいこん/チンゲンツァイ/ りんご	芋もち するめ ※1歳:野菜かりんとう 牛乳(乳児) 飲むヨーグルト せんべい
19 / 金	☆ひよこ、ペンギん、りす ごはん・鮭の照焼き さつま芋の炒め煮 白和え なすの味噌汁 バナナ	米/なたね油/さつまいも /三温糖/板こんにやく/ ごま(すりごま)/ハードビ スケット/クロワッサン	しらすけ/木綿豆腐/ 油揚げ/牛乳	ほうれんそう/にんじん/玉葱 /なす/バナナ	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳) ビスケット
20 / 土	ジュシー ごぼうサラダ ア-サ汁 オレンジ	米/なたね油/三温糖/ コーン/パセリ/マヨネーズ/ご ま(いり)/塩せんべい/ ワッフル(カット、クリーム)	鶏もも肉/刻み昆布/ 油揚げ/ボンレスハム /あおさ(素干し)/木綿 豆腐/牛乳/プロセス チーズ	干し椎茸/にんじん/ごぼう/ きゅうり/玉葱/こまつな/オ レンジ	チーズドック 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
22 / 月	野菜あんかけ丼 春雨サラダ なすスープ みかん	米/コーン/なたね油/ご ま油/かたくり粉/緑豆は るさめ/さつまいも(蒸し切 り)/薄力粉/白玉粉/三温 糖	鶏もも肉/ボンレスハ ム/もずく(塩蔵、塩抜 き)/生揚げ/牛乳/綿 ごし豆腐	しょうが/たけのこ/にんじん /もやし/チンゲンツァイ/干 し椎茸/きゅうり/玉葱/小ね ぎ/みかん(生)	もちもちドーナツ 牛乳 牛乳(幼・乳) 干し芋
23 / 火	インディアンドッグ 追加入りサラダ たまごスープ バナナ	フランスパン/なたね油/ 無塩バター/パセリ/マヨネーズ /かたくり粉/塩せんべい /米/押麦/ごま油	ウィンナー/ダイス チーズ/かに風味かま ぼ/たまご/牛乳/ 鶏挽肉/糸引納豆	にんにく/玉葱/にんじん/ キャベツ/ブロッコリー/もや し/こまつな/バナナ/ねぎ	納豆チャーハン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
24 / 水	ごはん(幼:う) おにぎり 赤魚の生姜焼き 五目豆煮 野菜のおひたし 南瓜の味噌汁 柿	米/板こんにやく/三温糖 /ウエハース/無塩バタ ー/薄力粉/さつまいも	焼きのり/あこうだい /大豆(国産、乾)/早煮 昆布/かつお加工品(か つお節)/油揚げ/牛乳 /たまご	しょうが/にんじん/ごぼう/ 干し椎茸/ほうれんそう/はく さい/玉葱/西洋かぼちゃ/か き(甘がき)/りんご	りんごとさつま芋のケーキ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ウエハース
25 / 木	海南子キンライス 付けあわせ(ト、わ)り カレー味おひたし ピーンスープ オレンジ	米/なたね油/ごま油/三 温糖/ごま(すりごま)/ じゃがいも/ピーン/ ハードビスケット/食パン /ごま(いり)/パセリ/マヨ ネーズ	鶏もも肉/木綿豆腐/ 牛乳/しらす干し(半乾 燥品)	しょうが/にんにく/ねぎ/ト マト/きゅうり/にんじん/干 し椎茸/こまつな/オレンジ	しらすトースト 牛乳 牛乳(幼・乳) ビスケット
26 / 金	ちゃんぽんうどん ちくわの磯辺揚げ 柿なます ぶどう(巨峰)	うどん(ゆで)/なたね油/ ごま油/薄力粉/三温糖/ ポーロ/塩せんべい	豚もも肉/焼き竹輪/ あおのり/牛乳/脱脂 加糖ヨーグルト	にんじん/たけのこ/キャベツ /もやし/にら/ねぎ/きゅう り/だいこん/かき(甘がき)/ ぶどう	せんべい ヨーグルト 牛乳(幼・乳) ポーロ
27 / 土	豆乳クリームライス フレンチサラダ 青菜のスープ バナナ	米/押麦/なたね油/薄力 粉/塩せんべい/ビスケッ ト	鶏もも肉/豆乳/ク リーム(乳脂肪)/牛乳	玉葱/にんじん/ぶなしめじ/ ブロッコリー/みかん缶(ゆで 漬:10分)/キャベツ/チンゲン ツァイ/ねぎ/バナナ	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳
29 / 月	麻婆ライス 三色ナムル 中華風ソーダ りんご	米/なたね油/三温糖/か たくり粉/ごま油/とうも ろこし(ゆで)冷凍/ソーダ クラッカー/マカロニ	木綿豆腐/豚ひき肉/ たまご/牛乳/きな粉 (大豆)/プロセスチー ズ	にんにく/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/りんご	マカロニきなこ チーズ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) クラッカー
30 / 火	赤飯(栗入り) さんまの竜田揚げ れんこんのきんぴら 磯和え ぶどう三つ葉のすまし汁 ぶどう	米/もち米/日本ぐり/ご ま(いり)/かたくり粉/ご ま油/三温糖/白玉粉/ ハードビスケット/グラ ニュー糖/無塩バター/薄 力粉	ささげ(乾)/さんま/ 焼きのり(きさみのり) /牛乳/クリーム (乳脂肪)/たまご	しょうが/れんこん/にんじん /キャベツ/ほうれんそう/玉 葱/切りつば/ぶどう/温州 蜜柑(フルーツ)	塩キャラメルケーキ みかんジュース 牛乳(幼・乳) ビスケット
31 / 水	おぼけナン(ジャム付) かぼちゃサラダ 豆入りトマトシチュー みかん	食パン/マーガリン/ミル クチョコ(幼児)/パセリ/ マヨネーズ/なたね油/無塩バ ター/薄力粉/せんべい/ さつまいも/三温糖	ダイスチーズ/鶏もも 肉/大豆(国産、ゆで) /クリーム(乳脂肪)/牛 乳	ブルーベリー(ジャム)/西洋か ぼちゃ/えだまめ(冷凍)/干し ぶどう/サラダ菜/にんにく/ しょうが/玉葱/にんじん/ト マト水煮/ブロッコリー/みか ん(生)	スイートポテト 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい

くま組さん、らいおん組さん、園外保育でさつま芋掘りをしますよ。

☆19日の園外保育は、うさぎ組～らいおん組さんが弁当持ちになります。給食は、ひよこ、ペンギん組さんのみです。

