

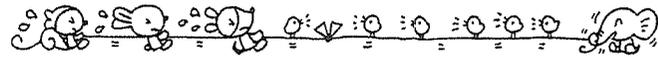
～今月の目標～  
・収穫の喜びを味わう  
・食べ物を大切にしよう

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があり、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。



## 好き嫌い？食べない？ …どうして??

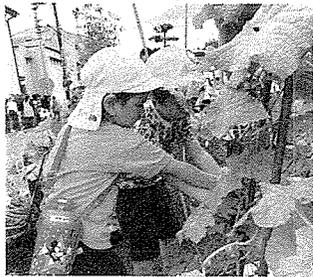


よく相談される質問で多いのが「好き嫌い」。乳児～幼児期にかけては好き嫌いが出てくる時期。また、食べるものへのこだわりも成長のひとつだと伝えていきます。ただ食べない理由は「嫌い」だけではなく、それがずっと嫌いな食品になるとは限らないのです。「食べない」理由としては、味や食感になじみがない（慣れていない）、食べにくい（かたさ、大きさ）、こだわりがある、また機嫌によっても違ったりします。なので「食べない」とあきらめず、いずれは食べられるようになる！と気長に食べるようになるのを待ち、いろいろな方法でチャレンジしてみましょう。

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興味関心が高まり、食べてみたいと思えることも。また、たくさん遊んでお腹が空くリズムをつくることや、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～

育てて収穫!



お手伝い



皮むき



こまつなちぎり



調理保育で給食づくり

\* 離乳期から広い味覚の土台を

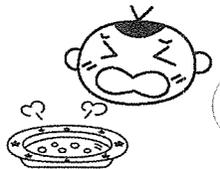


\* 大人や友達も一緒に食事



美味しいね、と共感しながら、子どもに「安心感」と「満足感」を。

\* 強制するのは逆効果



のこしちゃダメ!

\* 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。



給食作りのお手伝い、  
菜園活動



\* 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。



\* 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。



## ☆☆☆ 調理保育をしました (くま組) ☆☆☆



先月12日に、くま組さんと調理保育を行いました。13日の十五夜にちなんで「お月見だんご」作りにチャレンジ! お月見行事のおはなしや、だんご粉が「お餅になるお米」と「ごはんのお米」からできている事などを伝えました。だんごの粉と南瓜、豆腐を混ぜ、生地ができたらおだんご作り!! 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! どんどん同じくらいのおだんごを作ることができました。

保育園のおやつにも登場するお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と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)



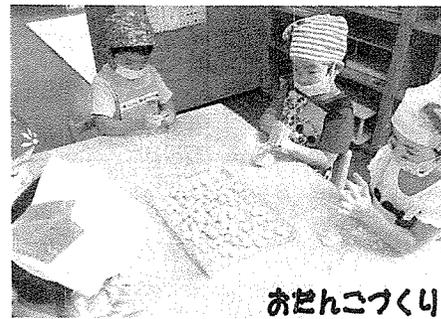
みんなでこねて...



お月見だんごに  
フルーツを入れて  
フルーツポンチに♪



おだんごすくい



おだんごづくり



できあがり♪



おすそわけ♡

## 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ヨ。

～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たべているのか、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 火	ちゃんぽんうどん ちくわの磯辺揚げ 柿なます ぶどう	うどん(ゆで)/なたね油/ ごま油/薄力粉/花見糖/ さつまいも(蒸し切り)/上 新粉/無塩バター	豚もも肉/焼き竹輪/ あおのり/牛乳/ゆで 小豆缶詰/スキムミル ク	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	米粉と小豆のスコーン 牛乳  牛乳(幼・乳) 干し芋 ビスケット ジョア  麦茶 せんべい じゃが芋とごはんのおやき 麦茶
2 水	弁当給食 わかめおにぎり 鶏肉のみそ焼き・ポテト マカロニ野菜ソテー ミニトマト・みかん 牛乳	米/なたね油/発芽玄米マ カロニ/フライドポテト/ 塩せんべい/ビスケット	鶏もも肉/ベーコン/ 牛乳/ヨーグルト(ド リッカイ)	炊き込みわかめ/サラダ菜/に んにく/玉葱/にんじん/ほう れんそう/ミニトマト/みかん (生)	小麦茶 せんべい じゃが芋とごはんのおやき 麦茶
3 木	ホットドッグ かにかま入りサラダ カリフラワーの唐揚げ コーンシチュー パイ	フランスパン/ライグ マネ ズ/かたくり粉/なたね油 /じゃがいも/無塩バター /薄力粉/コーン/外-1)ト ン/かりんとう/米/花見糖	ウィンナー/かに風味 かまぼこ/豚肩(脂身付 き)/スキムミルク/牛 乳/クリーム(乳脂肪)	キャベツ/きゅうり/にんじん /カリフラワー/にんにく/玉 葱/ブロッコリー/パインアッ プル	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう シャムサンド 牛乳  牛乳(幼・乳) クラッカー クロワッサン 牛乳
4 金	栗ごはん 焼き魚(鮭) なすとしいげんのそぼろ煮 磯和え かぶの味噌汁 ぶどう	米/もち米/日本ぐり/な たね油/花見糖/かたくり 粉/クラッカー/食パン/ マーガリン/いちごジャム	しろさげ/豚ひき肉/ 焼きのり(きざみの り)/油揚げ/牛乳	にんじん/なす/さやいんげん /はくさい/こまつな/玉葱/ かぶ/かぶ(葉)/ぶどう	牛乳(幼・乳) クラッカー クロワッサン 牛乳
5 土	あんかけ炒飯 春雨サラダ アーサ汁 バナナ	米/コーン/なたね油/ご ま油/かたくり粉/はるさ め/米ポーロ/クロワッサ ン	鶏もも肉/ボンレスハ ム/木綿豆腐/あおさ (素干し)/牛乳	しょうが/たけのこ(ゆで)/に んじん/もやし/チンゲンツァ イ/干し椎茸/きゅうり/玉葱 /バナナ	牛乳(幼・乳) ポーロ
7 月	きのこごはん 鱈の西京焼き かぼちゃの甘煮 きゃべつ塩昆布和え ほうれん草の味噌汁 オレンジ	米/花見糖/ウエハース/ スパゲッティ/なたね油	さわら/塩昆布/木綿 豆腐/牛乳/ベーコン	ぶなしめじ/生椎茸/えのきた け/にんじん/しょうが/西洋 かぼちゃ/キャベツ/きゅうり /玉葱/ほうれんそう/オレンジ /青ピーマン	牛乳(幼・乳) ウエハース ミニ五平餅 ミニジュース
8 火	ハンバーグ ハンバーグ じゃが芋と野菜のソテー 白菜とはんぺんのスープ 梨	豚肉/パン粉(生)/か たくり粉/なたね油/じゃ がいも/コーン/無塩バ ター/塩せんべい/米/き び/こま(すりこま)/花見 糖	豚ひき肉/ひじき/豆 乳/あらははんぺん/ 牛乳	玉葱/にんじん/ブロッコリー /はくさい/小ねぎ/日本なし /温州蜜柑フルーツ	牛乳(幼・乳) せんべい
9 水	ごはん(幼:ラッ おにぎり) かつおのカレー揚げ 切干大根の炒め煮 野菜のおひたし 豆腐とわかめの味噌汁 柿	米/かたくり粉/なたね油/ 花見糖/全粒粉ビスケッ ト/薄力粉/黒砂糖	かつお/ひじき/さつ ま揚げ/油揚げ/かつ お節/木綿豆腐/牛乳 /たまご	にんにく/にんじん/切干した いこん/干し椎茸/さやいんげ ん/こまつな/はくさい/玉葱 /カットわかめ/ねぎ/かき(甘 がき)	牛乳(幼・乳) ビスケット しらすとースト 牛乳(乳児)
10 木	オーロラドリア アップルパイ サラダ ひじきと卵のスープ バナナ	米/おおむぎ(押麦)/なた ね油/薄力粉/無塩バター /かたくり粉/塩せんべい /食パン(乳無し)/こま (いり)/ライグ マネズ	鶏もも肉/牛乳/ピザ チーズ/ひじき/木綿 豆腐/たまご/しらす 干し	玉葱/にんじん/青ピーマン/ レタス/きゅうり/レモン(果 汁・生)/りんご/ほうれんそう /バナナ/ねぎ	牛乳(幼・乳) せんべい ヨーグルト せんべい
11 金	あんかけやきそば れんこんサラダ(梅マヨ) 春雨のスープ みかん	蒸し中華めん/なたね油/ ごま油/かたくり粉/ライ グ マネズ /こま(いり)/米 ポーロ/塩せんべい	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 (ゆで)/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(塩漬)/しゅんぎ く/みかん(生)	牛乳(幼・乳) 米ポーロ
15 火	チーズフランスパン めかじきの変わり焼き グリーンサラダ 根菜のミネストローネ オレンジ	フランスパン/ライグ マネ ズ/乾燥マッシュポテト/ なたね油/じゃがいも/Fe せんべい/米/もち米/日 本ぐり	プロセスチーズ/めか じき/ベーコン/牛乳	レタス/にんじん/きゅうり/ ブロッコリー/にんにく/こぼ う/れんこん/玉葱/トマト ジュース/トマト水煮/オレンジ	栗おこわ 牛乳(乳児)  牛乳(幼・乳) せんべい
16 水	里芋ごはん 昆布レモン塩から揚げ 煮豆(金時豆) しらす和え なすの味噌汁 ぶどう	米/さといも/かたくり粉 /花見糖/野菜かりんとう /薄力粉/ごま油/こま(い り)	鶏もも肉/こんぶ/い んげんまめ(乾)/しらす 干し(半乾燥品)/油揚 げ/牛乳	にんじん/レモン(果汁・生)/ほ うれんそう/もやし/玉葱/な す/ぶどう	こまごまクッキー 牛乳(乳児)  牛乳(幼・乳) やさいかりんとう
17 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/じゃがいも/ライ グ マネズ	豚肉/かつお節/ま ぐろ缶/木綿豆腐/た まご/ヨーグルト(ド リッカイ)/ダイスチーズ /こんぶ/牛乳	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	牛乳(幼・乳) 米ポーロ

※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 金	ごはん 鮭の照焼き さつま芋の炒め煮 野菜のおひたし オクラとあおさの味噌汁 りんご	米/なたね油/さつまいも /花見糖/ハードビスケッ ト/ロールパン	しろさげ/かつお節/ 油揚げ/あおさ(素干し) /牛乳	こまつな/にんじん/はくさい /玉葱/オクラ/りんご	うずまきパン 牛乳  牛乳(幼・乳) ビスケット
19 土	高野豆腐のそぼろごはん キャベツのさっぱり和え ほうれん草のすまし汁 オレンジ	米/なたね油/花見糖/ とうもろこし(ゆで)/焼き鮭 (白玉鮭)/塩せんべい/ ワッフルチーズ	鶏ひき肉/凍り豆腐/ ボンレスハム/牛乳	にんじん/干し椎茸/ねぎ/た けのこ(ゆで)/キャベツ/もやし /きゅうり/玉葱/ほうれん そう/オレンジ	チーズドック 牛乳  牛乳(幼・乳) せんべい
21 月	きびごはん 赤魚の生姜焼き 五目豆煮 野菜のごま和え 南瓜の味噌汁 柿	米/きび(精白粒)/板こんに ゃく/花見糖/こま(すり こま)/ウエハース/薄力 粉/白玉粉/なたね油	あこうだい/大豆(国 産・乾)/早煮昆布/油 揚げ/牛乳/絹ごし豆 腐	しょうが/にんじん/ごぼう/ 干し椎茸/ほうれんそう/キャ ベツ/玉葱/西洋かぼちゃ/か き(甘がき)	もちもちドーナツ 牛乳(乳児)  牛乳(幼・乳) ウエハース
23 水	さつま芋カレー(麦飯) 白菜とりんごのサラダ もずくスープ オレンジ	米/おおむぎ(押麦)/なた ね油/無塩バター/薄力粉 /さつまいも/野菜クラッ カー/干し椎茸/花見糖 /ビスケット	豚肉/スキムミルク/ ピザチーズ/もずく (塩蔵・塩抜き)/木綿豆 腐/牛乳	にんにく/しょうが/セロリー /玉葱/にんじん/トマト/フ ロコリー/きゅうり/りんご /はくさい/干しぶどう/こまつ な/ねぎ/オレンジ/ぶどう ジュース	ぶどうわらびもち 梅ビスケット 牛乳(乳児)  牛乳(幼・乳) クラッカー
24 木	ごはん さばのゆず味噌焼き いそ煮 野菜のおひたし 大根の味噌汁 ぶどう	米/花見糖/なたね油/米 ポーロ/じゃがいも/かた くり粉	まさぼ/ひじき/油揚 げ/かつお節/生揚げ /ヨーグルト(ド リッカイ) /シヨルターベーコ ン/ピザチーズ/牛乳	ゆず(生)/にんじん/干し椎茸 /さやいんげん/こまつな/は くさい/玉葱/だいこん/ぶど う/にんにく/青ピーマン	じゃがいもピザ 牛乳  飯むヨーグルト 米ポーロ
25 金	黒糖ロールパン 鶏肉のユール焼き 海藻サラダ ビーフンスープ みかん	黒糖ロールパン(乳・卵 無)/ライグ マネズ/コー ンフレーク/なたね油/ ビーフン/ごま油/せんべ い/米/こま(いり)	鶏もも肉/木綿豆腐/ 牛乳/ちりめんじゃこ	レタス/きゅうり/カットわか め/にんじん/干し椎茸/ねぎ /しょうが/チンゲンツァイ/ みかん(生)/ゆかり	牛乳(幼・乳) せんべい
26 土	豚肉とごぼうのませごはん コーンサラダ きのこのスープ バナナ	米/ごま油/しらたき/花 見糖/コーン/なたね油/ ハードビスケット/おこし バナナ	鶏もも肉/木綿豆腐/ 牛乳/プロセスチーズ	ごぼう/しょうが/にんじん/ きゅうり/キャベツ/玉葱/え のきたけ/ぶなしめじ/チンゲ ンツァイ/バナナ	ほんごめパ チーズ 牛乳  牛乳(幼・乳) ビスケット
28 月	ごはん めだいのくわ焼き 肉じゃが 磯和え 春菊の味噌汁	米/花見糖/なたね油/ じゃがいも/しらたき/ ハードビスケット/焼き豆腐 (野菜)/無塩バター/グラ ニュー糖	めだい/豚もも肉/焼 きのり(きざみのり) /生揚げ/牛乳/脱脂 加糖ヨーグルト	しょうが/ねぎ/玉葱/にんじ ん/さやいんげん/キャベツ/ ほうれんそう/しゅんぎく/日 本なし	牛乳(幼・乳) ビスケット
29 火	しめじ入りがけ カミカミサラダ たまごスープ バナナ	スパゲッティ/なたね油/ 花見糖/かたくり粉/せん べい/さといも/こま(すり こま)	豚ひき肉/たまご/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 しただいこん/もやし/チンゲ ンツァイ/バナナ	きぬかつぎ(ごま味噌) 牛乳(乳児)  牛乳(幼・乳) せんべい
30 水	豆乳クリームライス かぼちゃサラダ お豆と野菜のスープ ぶどう	米/なたね油/薄力粉/ラ イグ マネズ/マカロニ/米 ポーロ/マーガリン/花見 糖/野菜かりんとう	鶏もも肉/豆乳/豆乳 生クリーム/焼きのり /ベーコン/いんげん まめ(乾)/牛乳/たま ご	玉葱/にんじん/ぶなしめじ/ ブロッコリー/西洋かぼちゃ/ きゅうり/干しぶどう/にん じく/キャベツ/ぶどう/りんご (フルーツ)	おはけクッキー リンゴジュース  牛乳(幼・乳) 米ポーロ
31 木	さつまいもごはん さんまの竜田揚げ れんこんのきんぴら 野菜のごま味噌和え 豆腐となめこの味噌汁 みかん	米/さつまいも/かたくり 粉/なたね油/花見糖/こ ま油/こま(すりこま)/か りんとう/フランスパン (乳無し食パン)/ライグ マ ネズ	さんま/木綿豆腐/牛 乳/パルメザンチーズ /あおのり	しょうが/れんこん/にんじん /こまつな/もやし/玉葱/小 ねぎ/なめこ/みかん(生)	パンせんべい 牛乳  牛乳(幼・乳) やさいかりんとう

**<今月の予定>**

- \*2日、4日：運動会総練習
- \*12日：運動会
- \*18日：園外保育
- \*25日：ばんだ組・調理保育
- \*30日：お誕生日会(ハロウィン)

☆18日の園外保育は、うさぎ組～らいおん組さんが  
弁当持参になります。  
給食は、ひよこ、べんぎん組さんのみです。

くま組さん、らいおん  
組さんは、園外保育でさ  
つま芋掘りをしますヨ。

ばんだ組さんは、  
さつま芋を使って  
調理保育をする予  
定です(25日)