

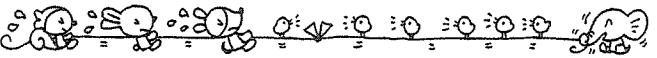


~今月の目標~  
・収穫の喜びを味わう  
・食べ物を大切にしよう

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、すこ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もあります。幼児クラスの運動会まであと少し。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、食べるもののこだわりも成長のひとつだと伝えています。ただ食べない理由は「嫌い」なだけではなく、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、いすれば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で興味関心が高まり、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りズムをつくることや、みんなで楽しく食べること、また大人が美味しいよ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~

### 菜園活動



\*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



\*大人や友達と一緒に食事

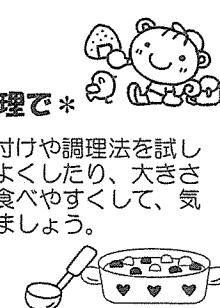


家族でゆっくりと食事を楽しみましょう。また、食器やスプーン、椅子とテーブルが体に合うものを使いましょう。

美味しいね、と共に感しながら、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。

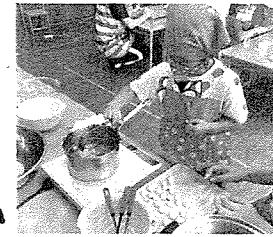
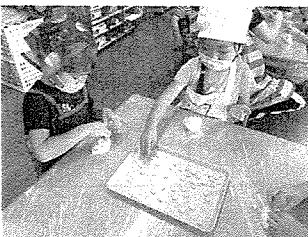


## ☆お月見だんごづくりをしました☆

先月16日に、くま組さんで調理保育を行いました。十五夜にちなんで「お月見だんご」作りにチャレンジ！白玉粉と南瓜、豆腐を混ぜた生地を小さめのサイズにコロコロ丸める作業です。なんで小さく作るの？…食べた時にのどに詰まらないようにするために小さく作るということも知り、小さなおだんごをたくさん作る事ができました。

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って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）

※今年の十五夜は10月1日です



できあがり♪



お月見だんごに  
フルーツを入れた  
フルーツポンチ

## ☆流しそうめんをしました☆

先月4日、幼児クラスで「流しそうめん」をしました。今年度は、1人ずつ流れているそうめんをすくう、という「体験型」で実施、さらに暑さ対策をしながら行いました。流しそうめん自体は味見程度ですが、フォークやお箸でそうめんがすくえると大喜び！モリモリとは食べられませんが、みんなが楽しみながら食べることが出来ました。



上手に  
すくえたよ！



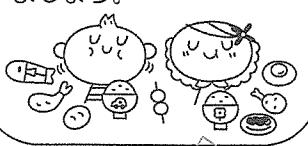
お箸も上手！



## 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「命をいたたきます」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～♪」の歌になるとおでこをパッキンできるんですヨ。

～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して、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」

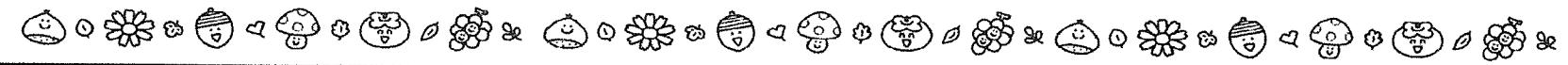
「ごちそうさま」の感謝の気持ちを伝えられるといいですね。



## ★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たべているのか、ちょっと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(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01	きのこ煮込みうどん ～ がんもの煮つけ 木 きやべつの塩昆布和え ～ ぶどう	ゆでうどん、米、 押麦、三温糖、な たね油、ごま油	がんもどき、豚肉 、しらず干し、ダ イスチーズ、かつ お節、牛乳	ぶどう、きゅうり、はくさい 、玉葱、人参、ねぎ、しめじ 、こまつな、えのきだけ、ま いたけ、塩こんぶ	牛乳(幼・乳)せんべい カルシウムごはん 牛乳(乳児)
02	ごはん ～ 鶏ねぎみそ焼き 金 煎豆(金時豆) ～ しらず和え	米、食パン、三温 糖、マーガリン、 マヨネーズ、砂糖 、なたね油	鶏肉、生揚げ、い んげんまめ(乾) 、味噌、しらず干 し、牛乳	オレンジ、もやし、ほうれん そう、なす、玉葱、ねぎ、人 参、すりごま	牛乳(幼・乳)ビスケット セサミトースト 牛乳(乳児)
03	肉味噌ごはん ～ グリーンサラダ 土 小松菜のスープ ～ バナナ	米、クロワッサン 、片栗粉、なたね 油、ごま油、三温 糖	牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、味噌	バナナ、玉葱、ねぎ、レタス 、こまつな、きゅうり、ブロ ッコリー、人参、だけのこ、 干しいたけ、にんにく、生 姜	牛乳(幼・乳)せんべい クロワッサン 牛乳
05	きびごはん ～ さばのゆず味噌焼き 月 ごぼうスティック煮 ～ 白和え	さつまいも、米、 片栗粉、きび(精 白粒)、三温糖、 砂糖、なたね油、 ごま油	さば、木綿豆腐、 味噌、油揚げ、牛 乳	りんご、ごぼう、人参、ほう れんそう、さば、玉葱、板ご んにゃく、ゆず果皮、すりご ま	牛乳(幼・乳)ウエハース さつま芋もち 牛乳(乳児)
06	パンズパン ～ ハンバーグ 火 大根サラダ(カニカマ) ～ マカロニ野菜スープ	みかん	ロールパン、米、 マカロニ、生パン 粉、なたね油、マ ヨネーズ、片栗粉 、ごま油	豚ひき肉、ツナ水 煮缶、かにかまほ こ、ベーコン、卵 、脱脂粉乳	みかん、玉葱、だいこん、人 参、きゅうり、コーン、こま つな、いんげん、焼けのり、 ごま、ひじき、にんにく (1歳:おにぎり) 麦茶
07	オーロラドリア ～ フレンチサラダ 水 ピーフンスープ ～ オレンジ		米、薄力粉、マー ガリン、押麦、無 塩バター、三温糖 、ピーフン、なた ね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 鶏肉、ピザチーズ 、卵	オレンジ、玉葱、キャベツ、 りんご、人参、きゅうり、ね ぎ、チングンサイ、ピーマン 、生姜、干しいたけ
08	ごはん ～ 鮭のてりやき 木 いそ煮(大豆入り) ～ 小松菜と白菜のおろしあえ	豚肉ともやしの味噌汁 ぶどう	米、ぎょうざの皮 、三温糖、なた ね油、こま油	さけ、棒チーズ、 味噌、豚肉、大豆 、さつま揚げ、油 揚げ、かつお節、牛 乳	ぶどう、もやし、はくさい、 こまつな、だいこん、玉葱、 人参、いんげん、葉ねぎ、ひ じき、干しいたけ
09	スマグティミートソース ～ ポテトサラダ 金 にらたまスープ ～ バナナ	★しめじ入りのミートソース!	スマグティ、米、 じゃがいも、マヨ ネーズ、なたね油 、片栗粉、三温糖	豚ひき肉、木綿豆 腐、卵、ピザチ ーズ、かつお節、牛 乳	玉葱、パナナ、人参、トマト 水煮、りんご、しめじ、きゅ うり、にら、トマトピューレ 、ゼロリ、ごま、生姜、にん にく
12	栗ごはん ～ めだいの香味焼き 月 さつま芋の炒め煮 ～ ほうれん草とコーンの磯和え	なめこの味噌汁 ぶどう	米、さつまいも、 小麦粉、くり、も ち米、三温糖、 なたね油、ごま油 、な粉	めだい、木綿豆腐 、卵、味噌、牛乳 、乾燥おから、き な粉	ほうれんそう、ぶどう、玉葱 、なめこ、人参、コーン、葉 ねぎ、ねぎ、すりごま、生姜 、きざみのり、にんにく、
13	照り焼きチキンバーガー <sup>火</sup> ～ れんこんサラダ(中華風) ～ コーンチャウダー ～ バナナ		バーガーパン、米 、無塩バター、薄 力粉、三温糖、な たね油、ごま油	牛乳、雞肉、ベ ーコン、油揚げ	りんご果汁、パナナ、人参、 れんこん、ブロッコリー、玉 葱、コーンクリーミー、レタス 、コーン、すりおろしりんご 缶
14	カレーライス(麦飯) ～ アップルドレッシングサラダ 水 チングン菜とはんぺんのスープ ～ みかん		米、じゃがいも、 フランスパン、押 麦、薄力粉、無塩 バター、なたね油	豚肉、ピザチ ーズ、あらはんぺん 、脱脂粉乳、牛乳	みかん、玉葱、人参、チング ンサイ、キャベツ、ブロッコ リー、トマト水煮、サニーレ タス、りんご、ゼロリ、レモ ン果汁、にんにく、生姜
15	ごはん(ラップおにぎり) ～ あじフライ 木 かぼちゃの甘煮 ～ ほうれん草のごま和え	切り干し大根の味噌汁 梨	米、小麦粉、くり の甘露煮、メープ ルシロップ、生バ ン粉、無塩バター 、三温糖	あじ、卵、味噌、 牛乳、油揚げ	かぼちゃ、なし、ほうれんそ う、玉葱、もやし、人参、す りごま、切り干し大根、 焼きのり、カットわかめ
16	あんかけ焼きそば ～ オクラときゅうりのツナサラダ 金 豆腐とニラのスープ ～ オレンジ		蒸し中華蕪、マヨ ネーズ、片栗粉、 三温糖、ごま油、 なたね油	木綿豆腐、鶏肉、 ツナ水煮缶、うず ら卵水煮缶、牛乳	オレンジ、ぶどう天然果汁、 玉葱、もやし、はくさい、き ゅうり、オクラ、にら、人参 、だけのこ、こまつな、生姜 、黒きくらげ(乾)
17	チンジャウロース丼 ～ 三色ナムル 土 かぶとえのきのスープ ～ バナナ		米、なたね油、片 栗粉、三温糖、ご ま油	牛乳、豚肉、チ ーズ、味噌	バナナ、玉葱、もやし、たけ のこ、かぶ、ピーマン、こま つな、人参、えのきだけ、か ぶ、葉、生姜、干しいたけ 、にんにく

※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(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19	里芋ごはん ～ ぶりの西京焼き 月 れんこんのきんぴら ～ 野菜のおひたし	冬瓜の味噌汁 柿	米、さといも、薄 力粉、三温糖、な たね油、ごま油	ぶり、味噌、牛乳 、油揚げ、かつお 節	牛乳(幼・乳)ウエハース ごぼうブラウニー 牛乳(乳児)
20	ホットドック(キャベツ) ～ カミカミサラダ 火 クリームシチュー ～ オレンジ	★切干大根のサラダです	フランスパン、じ ゅが芋、マカロニ 、マヨネーズ、薄 力粉、なたね油、 無塩バター、三温 糖	牛乳、ウンナー ソーセージ、豚肉 、脱脂粉乳、生ク リーム	牛乳(幼・乳)せんべい のり塩ボテト 麦茶
21	親子丼 ～ ごま味噌和え 水 麺とわかめのすまし汁 ～ バナナ		米、マカロニ、三 温糖、焼き麸(白 玉麩)、なたね油	牛乳、卵、鶏肉、 ピザチーズ、ペ ーコン、味噌	玉葱、バナナ、もやし、人 参、こまつな、しめじ、ピーマ ン、いんげん、みづば、すり ごま、カットわかめ
22	ごはん ～ カレイの変わりソース 木 紅白煮 ～ キャベツのゆかりあえ	もずくと生揚げの味噌汁 ぶどう	米、じゃがいも、 薄力粉、三温糖、 なたね油、片栗粉 、小麦粉、砂糖、 ごま油	かれい、生揚げ、 豚ひき肉、牛乳、 味噌	ふどう、キャベツ、人参、玉 葱、きゅうり、ねぎ、たけの こ、もずく、こまつな、干し いわし、しめじ、生姜
23	焼きうどん ～ かぼちゃサラダ 金 ひじきと卵のスープ ～ みかん	★園外保育のため、 →ひよこ組、 ペんぎん組のみ給食です。	ゆでうどん、マヨ ネーズ、なたね油 、片栗粉	ヨーグルト(加糖) 、木綿豆腐、豚肉 、卵、ペーコン、 かつお節	みかん、かぼちゃ、キャベ ツ、人参、玉葱、ほうれんそ う、いんげん、えだまめ、干し ぶどう、しめじ、ひじき
24	鮭チャーハン ～ 野菜炒め(豚肉) 土 豆腐とオクラのスープ ～ オレンジ		米、押麦、なたね 油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 豚肉	牛乳(幼・乳)ピスケット 揚げあられ ミニゼリー 牛乳
26	ごはん ～ めかじきのくわ焼き 月 きんぴらごぼう ～ 野菜のごま和え	大根と油揚げの味噌汁 りんご	米、フランスパン 、マーガリン、三 温糖、グラニュー 糖、ごま油、食バ ン	牛乳、かじき、味 噌、油揚げ	りんご、だいこん、ごぼう、 はくさい、こまつな、玉葱、 人参、ねぎ、すりごま、生姜
27	ぶどうパン ～ 鶏肉のマーマレード焼き 火 コールスローサラダ ～ コロコロ野菜スープ	パナナ	ぶどうパン、じゃ がいも、三温糖、 マヨネーズ、砂糖 、なたね油	牛乳、鶏肉、ペ ーコン、するめ、あ さり	パナナ、キャベツ、人参、玉 葱、マーマレード、コーン、 粉かんてん、にんにく、生姜
28	ブルコギ風丼 ～ チョレギ風サラダ 水 きのこのスープ ～ オレンジ		米、小麦粉、砂糖 、なたね油、ごま油 、粉	牛乳、豚肉、木綿 豆腐、卵、味噌	牛乳(幼・乳)ピスケット ココアドーナツ 牛乳
29	ほうとううどん ～ ししゃものゆかり揚げ 木 (1歳は赤魚ゆかり揚げ) ～ カリカリきゅうり	みかん	ゆでうどん、米、 小麦粉、押麦、な たね油、無塩バ ター	ししゃも、豚肉、 味噌、ペーコン、 牛乳	みかん、きゅうり、かぼ ちゃ、人参、だいこん、 玉葱、こまつな、ねぎ、しめ じ、ごぼう、ピーマン、コーン、エ リンギ
30	赤飯 ～ 華風チキン 金 春菊の味噌マヨ和え ～ 白玉汁(乳児は豆腐入り)	ぶどう	さつまいも、米、 もち米、白玉粉、 マヨネーズ、砂糖 、なたね油、無塩バ ター	ヨーグルト(ドリ ング)、鶏肉、さ さげ、卵、味噌、 牛乳	ぶどう、もやし、玉葱、 人参、だいこん、ほ うれんそう、こま つな、しゅんざく、ね ぎ、生姜、黒ごま、に んにく、
31	中華菜めし ～ 麺チャンプルー 土 アーサ汁 ～ バナナ	★お誕生日会メニュー	米、焼ふ(車ふ)、 三温糖、なたね油 、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 豚肉	牛乳(幼・乳)ポー ロ 牛乳(乳児)

## &lt;今月の予定&gt;

- \* 10日：運動会(幼児) ※雨天の場合17日
- \* 23日：園外保育(うさぎ組～弁当持参)
- \* 28日：ぱんだ組・調理保育
- \* 29日：らいおん組・調理保育
- \* 30日：お誕生日会

&lt;平均摂取量&gt;

\* 3歳未満児：554kcal

\* 3歳以上児：574kcal

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。  
お天気になるといいですね。

