



～太陽の子保育園～  
2021.10.1

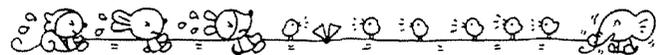
～今月の目標～  
・収穫の喜びを味わう  
・食べ物を大切にしよう

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（今年度はうさぎ組～幼児クラス）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、食べるものへ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」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。

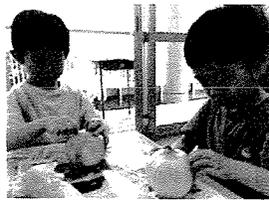
「食べない」理由としては、味や食感になじみがない（慣れていない）、食べにくい（かたさ、大きさ）、こだわりがある、また機嫌によっても違ったりします。なので「食べない」とあきらめず、いずれは食べられるようになる！と気長に食べるようになるのを待ち、いろいろな方法でチャレンジしてみましょう。

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、また大人が美味しく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

### お手伝い



菜園のとれたてゴーヤ！

空豆のさやむき

皮むき

ミニ調理  
ゴーヤの味噌炒め

\* 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



のこしちゃダメ！

\* 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

\* 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。

美味しいね、と共感しながら、子どもに「安心感」と「満足感」を。



## ☆お月見だんごづくりをしました☆

先月21日の十五夜にちなんで、くま組さんと調理保育を行い「お月見だんご」を作りました。だんご粉とかぼちゃ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ぬようにするために小さく作るということも知り、小さな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作りをす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、好き嫌いを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）



小さく丸めます



おだんごすくい

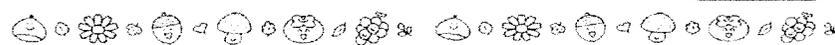


湯気が熱いから気を付けてすくう。熱いものが危険だということも学びます

## ☆菜園☆

### 秋・冬野菜スタート

先月末、幼児クラスとうさぎ組さんと、秋・冬野菜の苗や種を植え付けました。うさぎ組さんでは、プランターにミニ人参、畑にはミニ白菜の苗を植え付け。幼児クラスさんは、大根とニラの種、ブロッコリーと白菜、芽キャベツの苗を植えました。収穫が楽しみですね！



やさしくかけてトントン



「おおきな～れ」のおまじない



## 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。



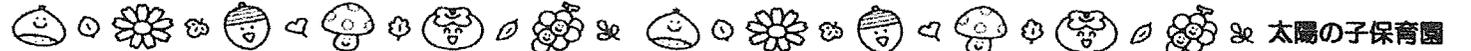
### ★給食写真公開中★

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



予定献立表



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 金	ごはん 鶏ねぎみそ焼き 煮豆 ごま酢和え	冬瓜と油揚げの味噌汁 ぶどう	米、食パン、三温糖、マーガリン、マヨネーズ、なたね油	鶏肉、いんげんまめ(乾)、味噌油揚げ、きな粉、牛乳	ぶどう、とうがん、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、葉ねぎ、ごま	牛乳(幼・乳)ビスケット きなこトースト 牛乳(乳児)
02 土	チンジャウロース丼 三色ナムル 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(もも・干切り)、チーズ、味噌	バナナ、たまねぎ、もやし、ピーマン、たけのこ(ゆで)、かぶ、こまつな、にんじん、えのきたけ、かぶ、葉、しょうが、干しいたけ、にんにく	牛乳(幼・乳)せんべい ほんごめパー チーズ 牛乳	
04 月	きびごはん さばのゆず味噌焼き ごぼうスティック煮 白和え	二ろと油揚げの味噌汁 りんご	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	木綿豆腐、さば、味噌牛乳	りんご、ごぼう、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、にら、板こんにゃく、ゆず果、皮、こんにゃく、すりごま	牛乳(幼・乳)ウエハース さつま芋もち カミカミ昆布 牛乳(乳児)
05 火	バーガーパン ハンバーグ 大根サラダ ABC野菜スープ	オレンジ	バーガーパン、米、じゃがいも、生パン粉、マカロニ、なたね油、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、ツナ水産缶、ベーコン、卵、脱脂粉乳、牛乳	たまねぎ、オレンジ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、コーン、いんげん、焼きのり、ひじき、にんにく	牛乳(幼・乳)せんべい ラップおにぎり 牛乳(乳児)
06 水	むぎごはん 鶏肉のごま焼き かぼちゃの甘煮 ゆかり和え	麩とわかめのすまし汁 みかん	米、小麦粉、三温糖、無塩バター、搾麦、焼き麩(白玉麩)	牛乳、鶏肉、卵、乾燥わかめ	みかん、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、みつば、すりごま、カットわかめ	牛乳(幼・乳)クラッカー おからと小豆のスコーン 牛乳
07 木	ごはん 鮭の塩焼き いそ煮 小松菜と白菜のおろしあえ	豚肉のみそ汁 柿	米、食パン、マーガリン、砂糖、三温糖、なたね油、ごま油	さけ、豚肉、味噌さつま揚げ、油揚げ、かつお節、牛乳	かき、はくさい、もやし、こまつな、だいこん、にんじん、いんげん、葉ねぎ、すりごま、ひじき、干しいたけ、りんご	牛乳(幼・乳)ポーロ セサミトースト 牛乳(乳児)
08 金	なす入りスパゲティミートソース ポテトサラダ たまごスープ バナナ		スパゲティ、じゃがいも、米粉、黒砂糖、マヨネーズ、なたね油、なたね油(麺まぶし)	豚ひき肉、卵、木綿豆腐、ピザチーズ、牛乳	たまねぎ、バナナ、にんじん、水素トマト、なす、りんご、こまつな、きゅうり、トマトピューレ、セロリ、しょうが、にんにく	飲むヨーグルトせんべい 米粉のサターアングギー 牛乳(乳児)
09 土	鶏ごぼうピラフ フレンチサラダ ほうれん草のすまし汁 オレンジ	※太陽の子 運動会	米、クロワッサン、搾麦、なたね油	牛乳、木綿豆腐、鶏肉	オレンジ、レタス、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、コーン、ごぼう、さやえんどう、しょうが	牛乳(幼・乳)ビスケット クロワッサン 牛乳
11 月	栗ごはん めだいの香味焼き さつま芋の炒め煮 磯和え	なめこの味噌汁 梨	米、さつまいも、くり、もち米、無塩バター、焼酎(庫心)、グラニュー糖、三温糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、めだい、木綿豆腐、味噌	なし、ほうれんそう、たまねぎ、なめこ、にんじん、コーン、葉ねぎ、ねぎ、すりごま、しょうが、きざみのみ、にんにく、こんにゃく(だし用)、りんご	牛乳(幼・乳)やさいかりんとう 手作り麩菓子 ヨーグルト 麦茶
12 火	ぶどうパン 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ ココロ野菜スープ	バナナ	ぶどうパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、なたね油	鶏肉、ベーコン、牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、マーマレード、コーン、ごま、にんにく、しょうが	牛乳(幼・乳)せんべい じゃことゆかりのおにぎり 牛乳(乳児)
13 水	ブルコギ風丼 海藻サラダ きのこのスープ オレンジ		米、じゃがいも、米粉、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、ダイスチーズ、味噌	オレンジ、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、レタス、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんじん、にら、にんにく、ごま、海苔ミックス、あおのり	牛乳(幼・乳)クラッカー じゃが芋っち 牛乳
14 木	ごはん(ラップおにぎり) あじフライ 野菜炒め ほうれん草の味噌汁	ぶどう	米、薄力粉、マーガリン、生パン粉、三温糖、小麦粉、ごま油	牛乳、あじ、卵、味噌油揚げ	ぶどう、キャベツ、たまねぎ、りんご、ほうれんそう、もやし、ピーマン、にんじん、ねぎ、焼きのり	牛乳(幼・乳)ビスケット りんごパンケーキ 牛乳
15 金	あんかけ焼きそば かぼちゃサラダ 豆腐と二ろのスープ みかん		蒸し中華麺、マヨネーズ、なたね油(麺まぶし用)、片栗粉、ごま油、なたね油	木綿豆腐、鶏肉、カルピス、うすら卵水産缶、牛乳	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、はくさい、きゅうり、にら、干しいたげ、にんじん、たけのこ(ゆで)、こまつな、しょうが、黒さくらげ(乾)	牛乳(幼・乳)ポーロ カルピスわらびもち(乳ゼリー) 揚げあられ 牛乳(乳児)

平均摂取量 幼児：609kcal 乳児：561kcal

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		
16 土	肉味噌ごはん グリーンサラダ チンゲン菜のスープ バナナ	※9日雨天の場合、弁当持参	米、片栗粉、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、チーズ、味噌	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、レタス、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳(幼・乳)せんべい チーズドッグ 牛乳
18 月	里芋ごはん れんこんの西京焼き れんこんのきんぴら 野菜のおひたし	なすと生揚げの味噌汁 ぶどう	米、さといも、米粉、マーガリン、コーンフレーク、砂糖、三温糖、ごま油	ぶり、味噌油揚げ、卵、牛乳、かつお節	ぶどう、もやし、れんこん、なす、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、しょうが	牛乳(幼・乳)ウエハース 米粉コーンフ레이크クッキー 牛乳(乳児)
19 火	ホットドック マカロニサラダ クリームシチュー りんご		コッパン、じゃがいも、ミマカロニ、マヨネーズ、薄力粉、搾麦、無塩バター、なたね油	牛乳、ウインナーソーセージ、鶏肉、しらす干し、脱脂粉乳、生クリーム	りんご、たまねぎ、にんじん、みかん缶、きゅうり、ブロッコリー、しめじ、うめ干し、にんにく、きざみのみ	牛乳(幼・乳)せんべい 梅としらすのだし汁ごはん 牛乳(乳児)
20 水	親子丼 ゆずごまサラダ 豆腐とえのきのすまし汁 みかん		米、小麦粉、砂糖、三温糖、なたね油、粉糖	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏肉	みかん、たまねぎ、だいこん、しめじ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、いんげん、みつば、ゆず果汁、ごま、ひじき	牛乳(幼・乳)ビスケット ココアドーナツ 牛乳
21 木	ごはん カレーの甘酢あんかけ 野菜のごま和え もずくと生揚げの味噌汁	柿	米、片栗粉、砂糖、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、かだい、生揚げ、味噌	みかん缶、かき、はくさい、こまつな、みかん天然果汁、たまねぎ、もずく、にんじん、ねぎ、もやし、しいたけ、ピーマン、葉ねぎ、すりごま、アガー、オレンジ	牛乳(幼・乳)ポーロ みかんゼリー ビスケット 牛乳
22 金	焼きうどん カミカミサラダ にらたまスープ バナナ	※園外保育の2~5歳児は弁当持参です。 ★給食は、0、1歳児のみ	ゆでうどん、なたね油、片栗粉、三温糖	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚肉、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、にら、ピーマン、しいたけ、切り干しいたげ	牛乳(幼・乳)干し芋 ヨーグルト せんべい 麦茶
23 土	鶏肉のトマト煮ライス ビーフンサラダ 小松菜のスープ オレンジ		米、クロワッサン、ビーフン、搾麦、マヨネーズ、なたね油、無塩バター、三温糖	牛乳、鶏肉、ハム	たまねぎ、オレンジ、水素トマト、こまつな、きゅうり、しめじ、コーン、にんじん、干しいたげ、にんにく	牛乳(幼・乳)せんべい クロワッサン 牛乳
25 月	ごはん めかじきのくわ焼き きんぴらごぼう 甘酢和え	大根と油揚げの味噌汁 りんご	米、フランスパン、ノンエッグマヨネーズ、三温糖、ごま油	牛乳、かじき、味噌油揚げ、粉チーズ	りんご、だいこん、ごぼう、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごま、しょうが	牛乳(幼・乳)やさいかりんとう パンせんべい 牛乳
26 火	照り焼きチキンバーガー れんこんサラダ コーンチャウダー みかん		コッパン、さつまいも、メルプシロップ、無塩バター、薄力粉、三温糖、なたね油	牛乳、鶏肉、チーズ、ベーコン	りんご天然果汁、みかん、れんこん、ブロッコリー、たまねぎ、コーンクリーム(冷凍)、にんじん、レタス、コーン、りんご	牛乳(幼・乳)せんべい いもケンピ チーズ りんごジュース
27 水	カレーライス アップルドレッシングサラダ チンゲン菜とはんぺんのスープ バナナ		米、じゃがいも、マカロニ、搾麦、砂糖、薄力粉、無塩バター、なたね油	豚肉、あらはんぺん、するめ、きな粉、脱脂粉乳、ピザチーズ、牛乳	たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、水素トマト、チンゲンサイ、サニーレタス、りんご、りんご、セロリ、レモン果汁、にんにく、しょうが	牛乳(幼・乳)クラッカー マカロニきなこと するめ 牛乳(乳児)
28 木	赤飯 鶏の竜田揚げ 春菊の味噌マヨ和え すまし汁・ぶどう	★お誕生日会メニュー	米、もち米、焼き麩(小町麩)、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、無塩バター	鶏肉、生クリーム、さざげ(乾)、卵、牛乳、味噌	ぶどう、もやし、にんじん、だいこん、ほうれんそう、こまつな、しゅんぎく、ねぎ、干しいたげ、しょうが、黒ごま	牛乳(幼・乳)ビスケット 塩キャラメルケーキ 麦茶
29 金	ほうとううどん がんもの煮つけ きゅうりとわかめの酢味噌和え オレンジ		ゆでうどん、米、三温糖、なたね油	がんもどき、豚肉、味噌油揚げ、牛乳	オレンジ、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、ごぼう、生わかめ、ひじき、すりごま、ごま	牛乳(幼・乳)ポーロ しそひじきおにぎり 牛乳(乳児)
30 土	中華菜めし 麩チャンプルー アーサ汁 バナナ		米、焼酎(庫心)、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉	バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、にら、たけのこ(ゆで)、あおさ、干しいたけ	牛乳(幼・乳)せんべい かぼちゃワッフル チーズ 牛乳

※献立は都合により変更になる場合があります