

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節、給食でも体の温まるメニューをいろいろ取り入れています。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さや感染症に負けない体で、これから迎える寒い冬をのりきりましょう。



**食品による
窒息を防ごう**

一口サイズのパンを食べた生後10か月の男の子が窒息して死亡する、という悲しい事故が起きました。窒息を起こさないためには、子どもの食べる力（かむ、のみ込む力）に合った食事にして、窒息しやすい食品に気を付けます。また、走り回ったり、遊びながら食べたりしないようにして、食べることに集中させることも大切です。とくに乳児は飲み込むまで大人が目を見守らないなどの注意も必要です。

窒息を起こしやすい食品

丸くてつるつとしてるもの ミニトマト・ぶどう・さくらんぼ・うずらの卵・球形のチーズ・カップゼリー・ソーセージ・こんにやく・白玉だんご・あめ・ピーナッツなどの種実類・豆類・ラムネ	【予防・注意点】 ・1/4にカットして小さくする ・ソーセージは縦半分に切る ・種実類や豆類は5歳以下は食べさせない
粘着性が高く、だ液を吸収するもの もち・ごはん・パン類・焼きいも・カステラ・せんべい	【予防・注意点】 ・水分をとってのどを潤してから食べる ・一口量を少なくして、口に食べ物を詰め込まない ・よくかむ
かみ切りにくいもの えび・貝類・りんご・いか・肉類・生のにんじん・棒状のセロリ・みずな・きのこ類・グミ	【予防・注意点】 ・えび、貝類は2歳以上から ・小さく切る ・グミは4歳以上で口に入れるのは1個ずつにする

そのほか のりは刻みのりをもみほぐしたり、ひき肉はとろみをつけたり、ゆで卵は細かくして何かと混ぜたり、煮魚はやわらかく煮込んだりします。

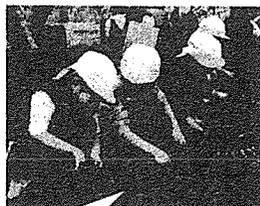
**咀嚼力をつけるのは
調理法の工夫で!**

窒息を起こしやすい食品は、左の表のようになっていますが、だからといってそれを食べさせてはいけないわけではありません。小さく切る、包丁などで切り込みを入れる等で食べやすくしてあげてください。りんご等は、少し厚みをつけて前歯で噛みちぎって食べられるようにしたり、挽肉などのつなぎで食べやすくしたり。

咀嚼力をつけたいから硬いものを丸ごと与えるのではなく、調理の仕方です。「噛みやすい下ごしらえ」こそが咀嚼を促すのです。

*** さつまい芋掘りをしました ***

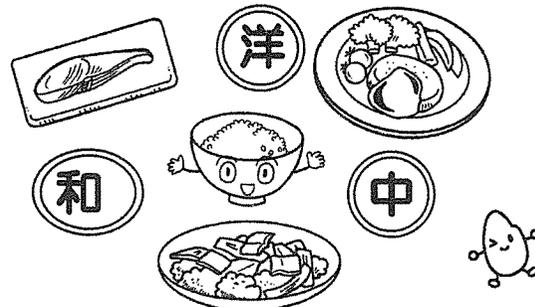
先月、くま、らいおん組さんとさつまい芋掘りをしました。予定していた園外保育の日は天気が悪く延期になりましたが、25日に芋掘りへ。どろだらけになりながら、子どもたちみんなですつまい芋を掘りました。手で土を掘り、いろいろな大きさのお芋がゴロゴロ出てきては「あったー!」と大喜び。まるで、宝物を発見したかのように、とても嬉しそうに掘り出していました。今年は大収穫!! 「畑で土に触れる」「秋にはさつまい芋が実る」「根っこにさつまい芋ができる」ことを見て触って体験することができ、全園児のお土産に。子どもたちの体験としても大収穫! だったと思います。



大きいお芋が
でてきたよ～

**私たちの食事の主演
ごはんで元気!**

世界の長寿国、日本。ごはんを主食とした食生活も長生きの秘密のひとつです。ごはんはいろいろな食品との相性が良いため、和・洋・中、どんな料理にも合います。また、ごはん中心のおかず、汁物と組み合わせた食事は、自然と栄養のバランスがとりやすい食事パターンになります。



ごはんとおかずを一緒に入れて口の中で混ぜ合わせながら食べることを「口中調味」と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。ごはんとおかずを一緒に食べることで、食感や、食味の幅も広がります。ごはんを食べるときは、**ごはん⇒おかず、ごはん⇒汁物** というように交互に口に運んで食べましょう。

あれ!? もうおしまい?

ごはん1粒まで

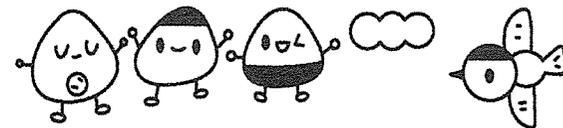


残さず食べよう

お米などの作物は農家の人長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせず食べるようにしましょう。

給食では、今年とれたお米「新米」になりますヨ!

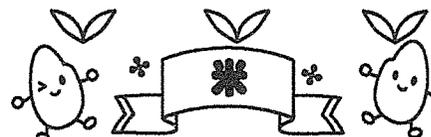
幼児クラスでは、毎月「ラップおにぎり」作りを行っています。自分のごはんをラップに包み、お好みの形に握ってから、海苔を切って貼ったり巻いたり...楽しんで作っています。(今月は、17日、25日(おやつ)の予定です)



**「ごはんを食べてきた」
日本の食文化**

日本では、昔からたんぼを耕して、イネを育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の霊をたんぼの神さまとして信仰するようになったのは、しぜんの流れと言えます。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのです。

米のことわざ



「米の字の祝い」米の字を三つに分けると「八十八」という言葉になりますね。このことから八十八歳のお祝いを「米寿の祝い」や「米の字の祝い」と言うのです。「胃田から重になるまで水加減」米は、たんぼに植わっている状態から炊飯器で炊くまで、常に「水加減」が影響するという意味。つまり、「どんなことでも加減が大切」という教えなのです。



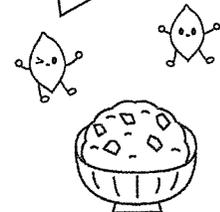
- <材料>...4人分
・精白米 1.8合
・こんぶ 小炒 3/4
・サラダ油 1/6枚
・鶏肉 1/8本
・人参 1/3パツ
・しめじ 小炒 1.2
・醤油 小炒 1/2弱
・みりん 小炒 1/2弱
・だし汁 小炒 1/2弱
・さつまい芋 小炒 1/2本
・揚げ油 適宜
・いんげん 4~5本

★レシピ紹介★「秋の香りごはん」

<作り方>

- ①お米をといで、普通の水加減で昆布を入れて炊いておく。
- ②さつまい芋は小さい角切りにして水にさらしておく。
- ③にんじんは細い千切り、しめじは小房に分けて鶏肉は小さめの小房切れ、いんげんは茹でて斜め薄切りにしておく。
- ④鶏肉、人参、しめじはサラダ油で炒める。
- ⑤だし汁少々を加え煮て、醤油、みりんを味付けをしておく。
- ⑥さつまい芋は水気を切り、素揚げにする。
- ⑦ごはんが炊き上がったら、具とさつまい芋、いんげんを混ぜて出来上がり!

18日の給食です。さつまい芋を素揚げにするのがポイント!



予定献立表



日 ノ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10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	3時おやつ	
01	むぎごはん 豚肉の生姜焼き 根菜の煮物 野菜のごま和え	わかめと豆腐の味噌汁 みかん	米、押麦、三温糖、なたね油、ビスケット、かりんとう	ヨーグルト、豚肉、木綿豆腐、味噌、焼くわ、油揚げ	みかん、玉葱、だいこん、はくさい、こまつな、板こんにゃく、にんじん、ごぼう、いんげん、葉ねぎ、すりごま、カットわかめ、生姜	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう ビスケット ヨーグルト 麦茶
02	チーズソフトフランスパン カレーの変わりソース キャベツとりんごのサラダ ワンタンスープ	バナナ	フランスパン、さつまいも、ワンタン皮、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、なたね油、砂糖、ごま油、コッペパン	かだい、鶏肉、チーズ、牛乳	バナナ、キャベツ、りんご、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、もやし、ねぎ、玉葱、干しぶどう、生姜、干し椎茸	牛乳(幼・乳) せんべい 焼き芋 牛乳(乳児)
04	五目ラーメン かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりとじゃこの酢の物 梨		生中華めん、米、三温糖、マヨネーズ、なたね油、ごま油、ポーロ	豚肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、牛乳	かぼちゃ、なし、きゅうり、キャベツ、もやし、たけのこ、ねぎ、にんじん、にら、こまつな、焼きのり、ごま、りんご	牛乳(幼・乳) ポーロ のりまき(ツナ・青菜) 牛乳(乳児)
05	ごはん さわらのゆず味噌焼き 里芋の煮物 野菜のおひたし	なめこの味噌汁 ぶどう	米、さといも、コッペパン、マーガリン、三温糖、砂糖、ビスケット	牛乳、さわら、木綿豆腐、味噌、かつお節	ぶどう、はくさい、にんじん、ほうれんそう、玉葱、なめこ、りんごジャム、いんげん、葉ねぎ、ゆず果皮	牛乳(幼・乳) ビスケット ジャムサンド 牛乳(幼・乳)
06	春巻弁当 野菜のナムル 青菜のスープ オレンジ		米、はるさめ、押麦、ごま油、三温糖、焼きドーナツ、せんべい	牛乳、豚肉、生揚げ	オレンジ、緑豆もやし、にんじん、玉葱、きゅうり、ピーマン、チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ、ごま、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい 焼きドーナツ 牛乳
08	ごはん さんまの姿煮 ごぼうスティック煮 白和え	なすと油揚げの味噌汁 みかん	米、蒸し中華麺、三温糖、なたね油、ごま油、ウエハース	さんま、木綿豆腐、豚肉、味噌、油揚げ、牛乳	みかん、にんじん、ごぼう、なす、ほうれんそう、もやし、キャベツ、玉葱、しらたき、ピーマン、すりごま、生姜、ごんぶ	牛乳(幼・乳) ウエハース やきそば 牛乳(乳児)
09	バーガーパン(胚芽パン) ハンバーグ 花野菜のカレーソテー かぶとえのきのスープ	バナナ	じゃがいも、胚芽パン、生パン粉、片栗粉、マヨネーズ、無塩バター、せんべい	豚ひき肉、ダイスチーズ、するめ、卵、脱脂粉乳、牛乳	玉葱、バナナ、カリフラワー、かぶ、ブロッコリー、にんじん、えのきだけ、かぶ・葉、ひじき	牛乳(幼・乳) せんべい 芋もち するめ 牛乳(乳児)
10	きのこのクリームスパゲティ カミカミサラダ たまごスープ オレンジ		スパゲティ、米、くり、もち米、薄力粉、無塩バター、なたね油、片栗粉、三温糖、かりんとう	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、卵、脱脂粉乳、生クリーム	リンゴジュース、オレンジ、玉葱、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、しめじ、チンゲンサイ、まいたけ、切り干しだいこん、ごんぶ	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう 菓ごはん りんごジュース
11	ごはん めだいの西京焼き 肉じゃが 磯和え	麩とニラのすまし汁 ぶどう	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、焼き麩、砂糖、なたね油、ビスケット	めだい、牛乳、豚肉、あずき(乾)、卵、味噌	ぶどう、玉葱、こまつな、はくさい、にんじん、にら、いんげん、きざみのり、生姜	牛乳(幼・乳) ビスケット あんまん 牛乳(乳児)
12	五穀おこわ 酢豚 春菊の味噌マヨネーズ和え 大根と油揚げの味噌汁	りんご	食パン、米、もち米、マヨネーズ、片栗粉、雑穀ミックス、なたね油、ポーロ	牛乳、豚肉、挽きわり納豆、味噌、ヒザチーズ、油揚げ、大豆(乾)	りんご、玉葱、にんじん、だいこん、緑豆もやし、ほうれんそう、パイナップル、たけのこ、しゅんぎく、ピーマン、干し椎茸、ごま、生姜	飲むヨーグルト ポーロ 納豆トースト 牛乳
13	カレーピラフ ちくわときゅうりのサラダ 白菜と豆腐のスープ バナナ		米、押麦、なたね油、ごま油、かりんとう、せんべい	牛乳、木綿豆腐、鶏肉、サラダちくわ	バナナ、玉葱、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン、いんげん、ごま、生わかめ	牛乳(幼・乳) せんべい やさいかりんとう 牛乳
15	食パン(ジャム&マーガリン) めかじきの変わり焼き マカロニソテー(バジル風味) 根菜のミネストローネ	グレープフルーツ	食パン、マカロニ、マッシュポテト、マヨネーズ、里芋、マーガリン、なたね油、ほしほし、せんべい	ヨーグルト、かじき、鶏肉、ベーコン	グレープフルーツ、玉葱、トマト水煮、にんじん、れんこん、ブルーベリージャム、ブロッコリー、トマトピューレ、ごぼう、にんにく、オレンジ	牛乳(幼・乳) 干し芋 せんべい ヨーグルト 麦茶

*平均摂取量 幼児：607kcal 乳児：564kcal

日 ノ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10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	3時おやつ	
16	ジャージャー麺 ゆずドレサラダ もずくスープ みかん		蒸し中華麺、さつまいも、なたね油、砂糖、無塩バター、片栗粉、ごま油、三温糖、せんべい	豚ひき肉、木綿豆腐、味噌、生クリーム、卵、牛乳	みかん、玉葱、きゅうり、だいこん、ねぎ、にんじん、もずく、キャベツ、だけのこ、おかひじき、こまつな、ゆず果汁、ごま油、三温糖、にんにく、生姜	牛乳(幼・乳) せんべい スイートポテト 牛乳(乳児)
17	ごはん 鶏肉の香味焼き いそ煮 かぶときゅうりのゆかり和え	香菊と生揚げの味噌汁 ぶどう	米、小麦粉、砂糖、なたね油、三温糖、クラッカー	鶏もも肉、生揚げ、牛乳、味噌、卵、さつまいも、油揚げ	ぶどう、玉葱、かぶ、りんご、きゅうり、にんじん、しゅんぎく、かぶ・葉、いんげん、干しぶどう、ひじき、生姜、干し椎茸、にんにく	牛乳(幼・乳) クラッカー りんご蒸しパン 牛乳(乳児)
18	秋の香りごはん 鮭のてりやき 煮豆(金時豆) おひたし	豆腐とえのきのすまし汁 柿	米、スパゲティ、さつまいも、三温糖、無塩バター、なたね油、片栗粉、ビスケット	米、スバゲティ、さつまいも、三温糖、無塩バター、なたね油、鶏肉、たらこ、生クリーム、かつお節	かき、はくさい、ほうれんそう、玉葱、えのきだけ、にんじん、しめじ、みつば、いんげん、塩ごんぶ、ごんぶ(だし用)、みかん	牛乳(幼・乳) ビスケット たらこクリームパスタ 牛乳(乳児)
19	ジュージー フランクフルト 麩チャンプルー アーサ汁	パイナップル	米、焼肉(車ふ)、なたね油、三温糖、ごま油、米菓子、かりんとう	フランクフルト、豚肉、チーズ、あらははん、油揚げ、牛乳、ワインナーソーセージ	パイナップル、玉葱、緑豆もやし、にんじん、にら、こまつな、刻みごんぶ、あおき、干し椎茸、バナナ	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう ぼんごめパー チーズ 牛乳(乳児)
20	クリームライス グリーンサラダ 豆腐とほうれん草のスープ オレンジ		米、クロワッサン、なたね油、押麦、薄力粉、せんべい	牛乳、豆乳、木綿豆腐、鶏肉、生クリーム、脱脂粉乳	オレンジ、玉葱、にんじん、レタス、ブロッコリー、きゅうり、ほうれんそう、しめじ	牛乳(幼・乳) せんべい クロワッサン 牛乳
22	ごはん 豆腐ハンバーグ れんこんのきんぴら ブロッコリーのごま和え	切干大根の味噌汁 バナナ	米、生パン粉、三温糖、ごま油、片栗粉、ビスケット、ウエハース	ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、木綿豆腐、味噌、油揚げ、卵、脱脂粉乳	バナナ、ブロッコリー、玉葱、れんこん、にんじん、ねぎ、こまつな、切り干しだいこん、すりごま、ひじき、カットわかめ	牛乳(幼・乳) ウエハース ビスケット 飲むヨーグルト
24	海南チキンライス ジャーマンポテト 中華風コーンスープ りんご		米、コッペパン、じゃがいも、押麦、砂糖、片栗粉、ごま油、なたね油、ポーロ	牛乳、鶏もも肉、卵、ウインナーソーセージ、きな粉	りんご、トマト、コーンクリーム、ねぎ、玉葱、きゅうり、チンゲンサイ、赤ピーマン、ピーマン、すりごま、にんにく、生姜	牛乳(幼・乳) ポーロ きなこ揚げパン 牛乳
25	けんちんうどん ししゃものカレー衣揚げ 塩昆布和え みかん		ゆでうどん、米、さといも、小麦粉、なたね油、せんべい	ししゃも、豚肉、油揚げ、牛乳、かだい	みかん、はくさい、だいこん、にんじん、きゅうり、こまつな、ねぎ、ごぼう、塩ごんぶ、焼きのり	牛乳(幼・乳) せんべい ラップおにぎり 牛乳(乳児)
26	森のハヤシライス 花マカロニサラダ ひじきと卵のスープ オレンジ	★お誕生日会メニュー	米、マカロニ、マヨネーズ、コーンフレーク、グラニュー糖、無塩バター、薄力粉、なたね油、片栗粉、ビシタ	豚肉、木綿豆腐、卵、生クリーム、ヨーグルト、ベーコン、生クリーム、牛乳	玉葱、和洋、卵、マヨネーズ、人参、しめじ、ほうれん草、ぶどう、まいたけ、赤ピーマン、コーン、いんげん、アガー、アルバーリ、ひじき、にんにく、レモン果汁	牛乳(幼・乳) ビスケット ゼリーパフェ 牛乳(乳児)
27	納豆チャーハン 春雨サラダ わかめスープ バナナ		米、はるさめ、押麦、ごま油、チーズドック、せんべい	牛乳、納豆、チーズ、鶏ひき肉、ハム	バナナ、玉葱、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、葉ねぎ、カットわかめ	牛乳(幼・乳) せんべい チーズドック 牛乳
29	ハムサンド(2色パン) かぼちゃサラダ 白菜と肉団子のスープ グレープフルーツ		食パン、米粉、マヨネーズ、マーガリン、ビーフン、ごま油、片栗粉、ポーロ	豚ひき肉、ハム、ダイスチーズ、さくらえび、牛乳、卵	グレープフルーツ、かぼちゃ、だいこん、もやし、はくさい、ねぎ、むきえだまめ、にんじん、たけのこ、こまつな、干しぶどう、にら、生姜、黒きくらげ(乾)、オレンジ	牛乳(幼・乳) ポーロ 大根餅 牛乳(乳児)
30	もみじごはん 鶏レバーとさつま芋のからめ煮 しらす和え キャベツと生揚げの味噌汁	みかん	米、さつまいも、無塩バター、焼肉(車ふ)、グラニュー糖、片栗粉、砂糖、三温糖、クラッカー	ヨーグルト(加糖)、鶏レバー、生揚げ、味噌、しらす干し	みかん、緑豆もやし、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、とうもろこし、玉葱、いんげん、にんにく	牛乳(幼・乳) クラッカー 手作り麩菓子 ヨーグルト 麦茶

※献立は都合により変更する場合があります。