

きゅうしよくだより

～太陽の子保育園～
2022.10.1

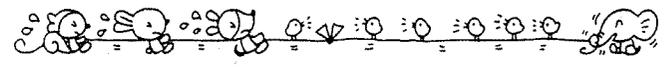
～今月の目標～
・収穫の喜びを味わう
・食べ物を大切にしよう

10月号

暑かった夏がようやく過ぎ去り、さわやかな風にキンモクセイの香りが漂い、過ごしやす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」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、また嫌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、調理保育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も大切です。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。そして、ご家庭では一緒に食べる、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。

～好き嫌いをなく楽しく食べるために～

菜園活動



お手伝い



空芯菜、かぼちゃ収穫！

皮むき



皮むき

菜園のとれたてパプリカ！



お部屋でミニ調理
とれたてを美味しく食べました

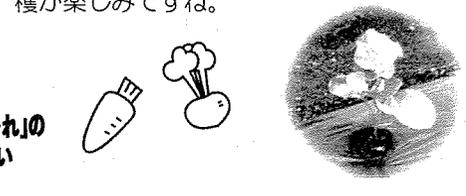
☆菜園☆ 秋・冬野菜スタート



やさし仕をかけて
トント



「おきな～れ」の
おまじない



☆お月見だんごづくり☆

9月の行事より

先月の十五夜にちなんで、くま組さんで「お月見だんご」を作りました。だんご粉とつぶしたかぼちゃを混ぜた生地を小さく丸める作業です。なんで小さく作るの？・・・「食べた時にのどに詰まらぬように小さく作るんだよ」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。

季節の行事にちなんで「おだんご作り」をすることで、日本の伝統行事の意味、使っている材料の触感、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食べる喜びを知ることができます。調理保育やお手伝い活動等の経験を通じて、少しずつ食の幅が広がり、何でも自ら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）



小さく丸めます



おだんごすくい

湯気が熱いから、手の位置を気を付けてすくう、お鍋には触らない等、調理をすることで、熱いものが危険だということも学びます。



☆流しそうめんをしました☆



先月9日、幼児クラスで「流しそうめん」体験をしました。ばんだ、くま組さんは味見程度でしたが、フォークでそうめんがすくえると大喜び！みんな楽しみながら食べる事が出来ました。



ホールでの給食

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。



「もったいない」ね、「食品ロス」

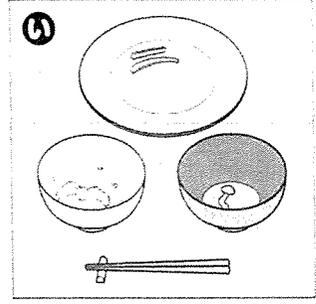
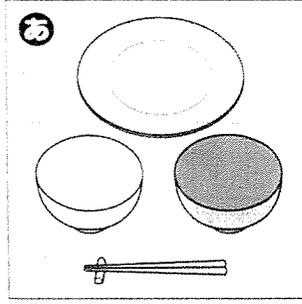
食べられるのに捨てられる「食品ロス」。2020年度の食品ロス量は522万トン！食べ残し、手つかずの食品、皮のむき過ぎ等の家庭からの発生は約47%もあるそうです。「もったいない」という言葉は、ものを大切にする気持ちのあらわれです。食べ物を無駄にしてはいけないと思うのも「もったいない」のひとつです。10月は食品ロス削減月間です。「もったいない」の気持ちを大切に、家庭での食品ロスの削減に取り組んでみてください。



子どもの食欲がないときは、食器にふたんの半分くらいの量にし、お皿を小さくして盛り付け、食べたらおかわりをするようにすると、子どもが「残さず食べられた！」という意識や達成感を持つことができます。また、罰食をとりすぎないようにして、食事の時に空になるようにしてみてください。まずは、子どもが「食べられた」と思える工夫をしてみましょう。

クイズ、クイズ！

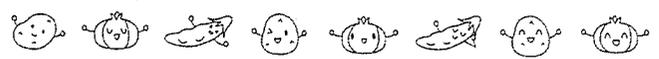
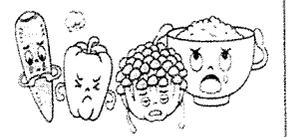
ごちそうさまもったいないのはどっちかな？



こたえ①

にんじんとピーマンと
さはんとしめじが
のこっているよ

のこすとごみに
なっちゃうよ！





日 曜	献立名	材料名(食食・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	スパゲティミートソース 海菜サラダ 白菜とブロッコリーのスープ バナナ	スパゲティ、クロ ワッサン、なたね 油、	牛乳、豚ひき 肉、木綿豆腐、 ピザチーズ	たまねぎ、バナナ、はくさ い、トマト水煮、レタス、に んじん、きゅうり、ブロッコ リー、トマトピューレ、セロ リ、海菜ミック、しょう が、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい クロワッサン 牛乳	
03	ごはん めだいの香味焼き さつま芋の炒め煮 梅おほか和え	米、さつまいも、マ カロニ、三温糖、な たね油、ごま油	牛乳、めだい、 生揚げ、米み そ、きな粉、か つお節	なし、はくさい、こまつな、 もずく、たまねぎ、にんじ ん、葉ねぎ、ねぎ、うめ干 し、すりごま、しょうが、に んにく、りんご	牛乳(幼・乳) ビスケット マカロニきなこ 牛乳	
04	ごはん 豚肉の生姜焼き いそ煮 しらす和え	米、薄力粉、マーガ リン、三温糖、なた ね油	豚肉、木綿豆 腐、卵、さつま 揚げ、しらす干 し、油揚げ、牛 乳	オレンジ、たまねぎ、緑豆も やし、ほうれんそう、りん ご、にんじん、えのきだけ、 いんげん、みつば、ひじき、 干ししいたけ、しょうが	牛乳(幼・乳) ポーロ りんごパンケーキ 牛乳(乳児)	
05	ロールパン 鶏肉のピザ焼き 大根とブロッコリーのサラダ ビーフンスープ	ロールパン、さつま いも、マヨネーズ、 ビーフン、メーブル シロップ、なたね 油、ごま油	牛乳、鶏もも 肉、木綿豆腐、 ピザチーズ	ぶどう、にんじん、だい こん、ブロッコリー、たまね ぎ、ねぎ、チンゲンサイ、 ピーマン、トマトピューレ、 ごま、しょうが、干ししいた け、にんにく、バナナ	牛乳(幼・乳) せんべい いもケンピ 牛乳	
06	五目うどん 納豆とじゃこの天ぷら 華風きゅうり みかん	ゆでうどん、米、 薄力粉、押麦、なた ね油、三温糖、ごま 油	鶏もも肉、納 豆、ベーコン、 油揚げ、卵、牛 乳	みかん、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、だいにん、た けのこ、こまつな、ねぎ、し めじ、ごぼう、ピーマン、に んにく	牛乳(幼・乳) 干し芋 ガーリックチャーハン 牛乳(乳児)	
07	栗ごはん しゅうまい風ハンバーグ きんぴらごぼう ごま味噌和え	米、薄力粉、マーガ リン、オートミール、 三温糖、しょう まいの皮、片栗粉、 栗、ごま油	豚ひき肉、米み そ、卵、油揚 げ、牛乳	バナナ、たまねぎ、ごぼう、 緑豆もやし、こまつな、か ぶ、にんじん、キャベツ、か ぶ・葉、ごま、すりごま、 しょうが	牛乳(幼・乳) クラッカー オートミールクッキー 牛乳(乳児)	
11	ごはん(ラップおにぎり) 鮭のねぎみそ焼き なすとインゲンのそぼろ煮 きゃべつの塩昆布和え	米、薄力粉、三温 糖、マヨネーズ、な たね油、片栗粉	さけ、鶏ひき 肉、牛乳、米み そ、卵、油揚 げ、脱脂粉乳	オレンジ、なす、だいこん、 キャベツ、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、ねぎ、いんげ ん、ごま、焼きのり、塩こん ぶ	牛乳(幼・乳) ビスケット セサミパンケーキ 牛乳(乳児)	
12	焼肉サンド じゃが芋とほうれん草のソテー ミネストローネ バナナ	コッペパン、米、 じゃがいも、マーガ リン、なたね油、三 温糖、きび、無塩バ ター、油	牛乳、豚肉、 ベーコン、米み そ	バナナ、レタス、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、ほうれ んそう、コーン、トマト ピューレ、トマトジュースセ ロリ、すりごま、ごま、しょ うが、にんにく	飲むヨーグルト せんべい ミニ五平餅 牛乳	
13	クリームライス カミカミサラダ ひじきのスープ りんご	さつまいも、米、押 麦、片栗粉、薄力 粉、無塩バター、な たね油、三温糖	牛乳、鶏もも 肉、木綿豆腐、 チーズ、卵、生 クリーム、脱脂 粉乳	みかん果汁、りんご、たまね ぎ、にんじん、ブロッコ リー、きゅうり、チンゲンサ イ、しめじ、切り干しだい こん、ひじき	牛乳(幼・乳) ポーロ さつま芋もち チーズ みかんジュース	
14	ごはん めかじきのくわ焼き 煮豆 野菜のごま和え	米、食パン、三温 糖、マヨネーズ、な たね油	かじき、いんげ んまめ(乾)、 米みそ、油揚 げ、ベーコン、 牛乳	みかん、はくさい、なす、た まねぎ、こまつな、とうもろ こし、にんじん、ねぎ、すり ごま、しょうが	牛乳(幼・乳) ビスケット コーンマヨネーズトースト 牛乳(乳児)	
15	肉味噌ごはん 根菜煮 スティックきゅうり 小松菜の味噌汁	米、さといも、片栗 粉、三温糖、なたね 油、ごま油、ビス ケット	牛乳、木綿豆 腐、豚ひき肉、 鶏もも肉、米み そ	バナナ、たまねぎ、きゅう り、にんじん、ごぼう、ね ぎ、こまつな、たけのこ、い んげん、しいたけ、干ししい たけ、にんにく、しょうが	牛乳(幼・乳) せんべい ビスケット 牛乳	
17	きびごはん ぶりのてりやき さつま芋のひじき煮 野菜のおひたし	米、さつまいも、薄 力粉、マーガリン、 きび、三温糖、なた ね油	ぶり、木綿豆 腐、卵、鶏ひき 肉、牛乳、ダイ スチーズ、米み そ、かつお節	かき、はくさい、こまつな、 たまねぎ、なめこ、にんじ ん、葉ねぎ、ひじき、あおの り、りんご	牛乳(幼・乳) クラッカー のりチーズパンケーキ 牛乳(乳児)	
18	カレーライス(麦飯) 春雨サラダ もずくスープ オレンジ	米、食パン、じゃが いも、はるさめ、押 麦、無塩バター、薄 力粉、メーブルシ ロップ、なたね油、 ごま油	牛乳、木綿豆 腐、豚肉、卵、 ハム、脱脂粉 乳、ピザチーズ	たまねぎ、オレンジ、にんじ ん、ブロッコリー、トマト水 煮、きゅうり、りんご、もず く、こまつな、ねぎ、セロ リ、にんにく、しょうが	牛乳(幼・乳) ビスケット メーブル風味のフレンチトースト 牛乳	

※献立は都合により変更になる場合があります

平均摂取量 幼児：597kcal 乳児：548kcal

日 曜	献立名	材料名(食食・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	もみじごはん 鶏肉のみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 磯和え	米、薄力粉、黒砂 糖、三温糖、なたね 油、ごま油	鶏もも肉、木綿 豆腐、卵、米み そ、さつま揚 げ、油揚げ、牛 乳	わかめと豆腐の味噌汁 ぶどう	米、薄力粉、黒砂 糖、三温糖、なたね 油、ごま油	鶏もも肉、木綿 豆腐、卵、米み そ、さつま揚 げ、油揚げ、牛 乳	牛乳(幼・乳) ポーロ サーターアングァー 牛乳(乳児)
20	ほうとうどん ちくわの磯辺揚げ ゆかり和え みかん	ゆでうどん、さつま いも、三温糖、薄力 粉、なたね油	牛乳、焼くわ、 豚肉、米み そ、卵、油揚げ	みかん、かぼちゃ、キャベ ツ、だいこん、にんじん、こ まつな、きゅうり、ねぎ、し めじ、ごぼう、ごんぶ、粉か んてん、あおのり	牛乳(幼・乳) せんべい 芋ようかん カミカミ昆布 牛乳		
21	(0歳、1歳児のみ給食) 黒糖ロールパン ミートグラタン ポテトサラダ	ロールパン、米、 じゃがいも、マカロ ニ、マヨネーズ、な たね油、無塩バ ター、三温糖	豚ひき肉、ピザ チーズ、かつお 節、牛乳	たまねぎ、バナナ、キャベ ツ、にんじん、りんご、きゅ うり、トマト、いんげん、ト マトピューレ、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい おほかおにぎり 牛乳(乳児)		
22	納豆とり丼 コーンサラダ わかめスープ オレンジ	米、なたね油、油、 ごま油、焼きドーナ ツ	牛乳、挽きわり 納豆、鶏ひき肉	オレンジ、たまねぎ、ねぎ、 にんじん、とうもろこし、こ まつな、キャベツ、レタス、 きゅうり、チンゲンサイ、生 わかめ、カットわかめ	牛乳(幼・乳) せんべい 焼きドーナツ 牛乳		
24	チキントマトパスタ 大根じゃこサラダ イタリアンスープ オレンジ	スパゲティ、米、な たね油、ごま油、パ ン粉、無塩バター、 三温糖	鶏もも肉、卵、 ツナ油漬缶、 ベーコン、粉 チーズ、牛乳	たまねぎ、オレンジ、だい こん、にんじん、トマト、きゅ うり、キャベツ、しめじ、フ ロッキー、トマトピュー レ、コーン、ピーマン、しい たけ、ひじき、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい ツナひじきチャーハン 牛乳(乳児)		
25	芋ごはん 麴の西京焼き れんこんのきんぴら 華風和え	米、フランスパン、 さといも、マーガ リン、三温糖、ごま 油、グラニュー糖、 なたね油、食パン	ヨーグルト(ドリ ンク)、さわら、 木綿豆腐、米み そ、かつお節	なし、れんこん、キャベツ、 もやし、にんじん、たまね ぎ、こまつな、にら、しょう が、りんご	牛乳(幼・乳) ビスケット カリカリトースト 飲むヨーグルト		
26	麻婆ライス ちくわときゅうりのサラダ かぶとえのきのスープ バナナ	米、薄力粉、マヨ ネーズ、三温糖、片 栗粉、なたね油、 無塩バター、ごま油	木綿豆腐、豚ひ き肉、サラダち くわ、卵、牛 乳、米みそ	バナナ、たまねぎ、きゅう り、かぼちゃ、にんじん、か ぶ、ねぎ、とうもろこし、え のきだけ、にら、ごま、生わ かめ、干ししいたけ、しょう が、にんにく	牛乳(幼・乳) ポーロ かぼちゃドーナツ 牛乳(乳児)		
27	雑穀ごはん いわしの梅フライ(1歳：メカジキフライ) 鶏と根菜の煮物 白和え・麴の味噌汁	米、スパゲティ、パ ン粉、薄力粉、焼 き粉、なたね油、三 温糖	いわし、木綿豆 腐、鶏肉、米み そ、ベーコン、 卵、牛乳	みかん、たまねぎ、だい こん、にんじん、ほうれんそ う、ごぼう、ピーマン、し らたき、いんげん、すりごま、 カットわかめ	牛乳(幼・乳) 干し芋 スパゲティナポリタン 牛乳(乳児)		
28	<お誕生日会メニュー> ハロウィンバーガー かぼちゃのおはけサラダ トマトシチュー	バーガーパン、米 粉、栗、マカロニ、 マヨネーズ、無塩バ ター、パン粉、三温 糖、薄力粉、なたね 油、片栗粉	豚ひき肉、鶏 肉、牛乳、生ク リーム、卵、脱 脂粉乳、ベー コン	たまねぎ、かぼちゃ、ぶど う、にんじん、きゅうり、ト マトピューレ、干しぶどう、 サラダ菜、焼きのり、ひじ き、にんにく、しょうが	牛乳(幼・乳) せんべい 米粉モンブラン 牛乳(乳児)		
29	豚ごぼうピラフ ブロッコリーのごま酢あえ きのこのスープ バナナ	米、押麦、なたね 油、無塩バター、砂 糖、チーズドック	牛乳、豚肉、木 綿豆腐、チーズ	バナナ、ブロッコリー、にん じん、緑豆もやし、とうもろ こし、たまねぎ、チンゲンサ イ、ごぼう、しめじ、えのき だけ、さやえんどう、ごま、 しょうが	牛乳(幼・乳) せんべい チーズドック 牛乳		
31	ごはん さばの味噌煮 五色煮 おほか和え	米、薄力粉、三温 糖、なたね油	さば、木綿豆 腐、牛乳、米み そ、焼くわ、 ダイスチーズ、 卵、脱脂粉乳、 かつお節	オレンジ、はくさい、こまつ な、にんじん、葉ねぎ、板 こんにゃく、たけのこ、ごぼ う、えのきだけ、いんげん、 しょうが、たまねぎ	牛乳(幼・乳) ビスケット チーズ蒸しパン 牛乳(乳児)		

<今月の予定>

- * 8日：運動会 (雨天の場合15日)
- * 18日：ばんだ組(3歳児)調理保育
- * 21日：園外保育(ミニ遠足)
- * 27日：ハロウィン(5歳の調理保育は11月に変更)
- * 28日：お誕生日会
- * 31日：さつま芋掘り(4、5歳児)



☆21日の園外保育は、うさぎ組~らいおん組さんは弁当持参になります。(雨天でも弁当持参) 給食は、ひよこ、ぺんぎん組さんのみです

☆31日は、くま、らいおん組さんで、さつま芋掘りをします。

