

# きゅうしょくだより

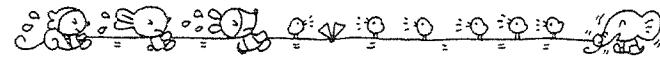
～太陽の子保育園～  
2024.10.1

保育園の畠ではさつまいもを栽培中。日程は未定ですが、さつま芋掘りをする予定です。

10月号

もうすぐ運動会。朝晩は涼しくなり、暑かった夏がようやく過ぎるとすこしやすい季節がやってきます。「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。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。

毎日のごはんをおいしく楽しく



## 今日からできる五感で味わう・楽しむ「食育」

「0・1・2歳児だから、食育は難しい」「料理や栽培をしている時間がない」と悩んでいませんか。実は、毎日の食事でも、できることができます。ポイントは「五感」を言葉にすること。

0・1・2歳児には、まだ会話が難しくても、大人が言葉にして伝えていきましょう。



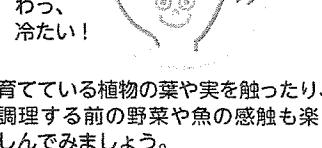
毛がちくちくする



ぱりぱりするよ

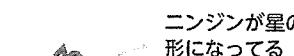


いい匂い

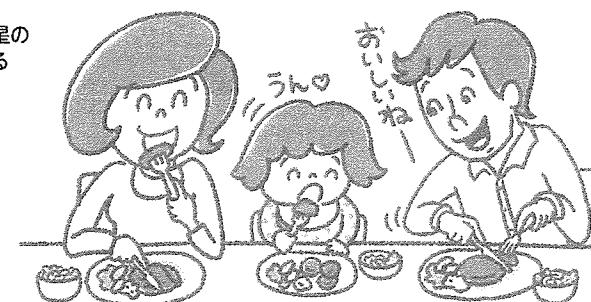


わっ、冷たい！

育てている植物の葉や実を触ったり、調理する前の野菜や魚の感触も楽しんでみましょう。

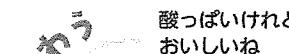


ニンジンが星の形になってる



食材を切る、焼くなど、調理の音や、食べたときの歯ごたえなどの音を、言葉にしてみましょう。

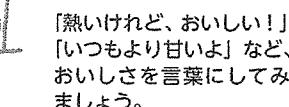
食材の匂いをかいだり、調理中のいい匂いを言葉にしたりしてみましょう。



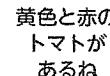
酸っぱいけれどおいしいね



かむと甘いよ



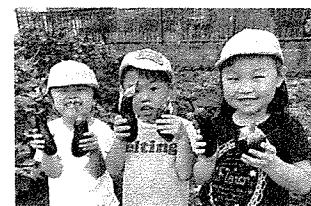
「熱いけど、おいしい！」「いつもより甘いよ」など、おいしさを言葉にしてみましょう。



黄色と赤のトマトがあるね

見た目も「おいしさ」につながります。彩りや盛り付ける量を子どもと話しながら、調整ていきましょう。

## ～楽しく食べるための取り組み～



菜園活動



お手伝い



玉葱の皮むき  
(ミートソース)

うどんづくり  
その日の給食で食べました



調理保育

畠でナスを収穫！  
(苗を植えて育てました)

とうもろこしの皮むき  
(地場産とうもろこし)

畠の野菜を使って  
ミニ調理

## 「食べたい」を育てる食育

園では、菜園活動や調理保育だけでなく、毎日の給食の中での食育、お手伝いやミニ調理などで身近に食材に触れる機会を大切にしています。材料から料理が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あります。そして見る、触る、嗅ぐ、聞く、味わうという五感を育てるよい機会にもなります。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も「食べたい」の大重要な要素です。献立でも、繰り返し気長に出し続けることで食べる機会を増やしたり、多くの食材を知ってもらえるよう献立に加えたり、毎日の給食で先生がおいしそうに食べるところを見せたり・・・日々の保育園生活の中でいろいろな経験を通じた食育から「食べてみたい」と子ども自身が思えるようになるといいなと思っています。

## 9月の行事より ☆お月見だんごづくり☆

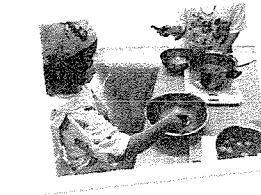
先月17日は十五夜、お月様がきれいに見れましたね。くま組さんでは、十五夜にちなんで「お月見だんご」作りをしました。だんご粉と水を混ぜた生地にかぼちゃを混ぜた黄色い生地を小さく丸める作業です。小さく作れば「食べた時にのどに詰まらない」ということも知り、小さなおだんごをたくさん作る事ができました。

季節の行事にちなんだ「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、自ら食べたいという気持ちが成長できるといいなと思っています。

(調理保育の様子は、9月4日の給食ブログをご覧ください)



小さく丸めます



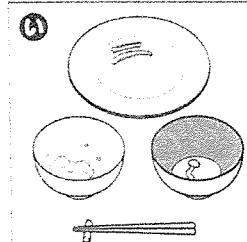
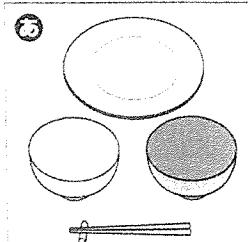
おだんごすくい  
湯気が熱いから、手の位置を気を付けてすくう、お鍋には触らない等、調理をすることで、熱いものが危険だということも学びます。

## 「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」。日本の1年間での食品ロス量は前年比からは減ったものの472万トン。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半分もあるそうです。「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。

## 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？



カキ  
(柿)

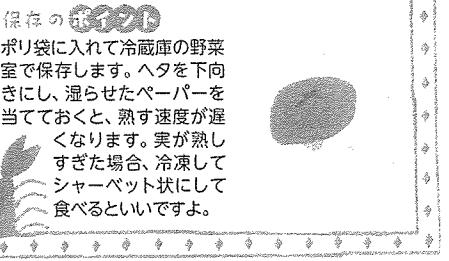
世界でも「カキ」と呼ばれる日本の柿。縄文時代にはすでに食べられていたとも言われます。ヘタの形がきれいで、皮にツヤがあり、色が均一で赤みがあって、重みのあるものを選びましょう。

★ビタミンC…含有量はミカンやイヨカンなどの2倍程！

★カロテン…体内でビタミンAに変換。皮膚や粘膜の健康を保つ

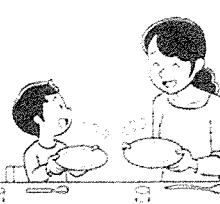
★食物繊維…整腸作用で便通をよくする

★タンニン…アルコール分解を助ける



残したらもったいない。食欲がない時は…

子どもの食欲がないときは、食器にふだんの半分くらいの量にしたり、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「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、間食をとりすぎないようにして、食事の時に空腹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。



こたえ①

にんじんと ピーマンと  
ごはんと しめじが  
のこって いるよ



## 予定献立表



| 日<br>曜                                | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)                          |   |  | 10時おやつ<br>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<br>一<br>火<br>二<br>木<br>水<br>三<br>木 | やきそば<br>カミカミサラダ<br>モロヘイヤスープ<br>バナナ                       | 蒸し中華麺、米、なたね油、三温糖                       | 木綿豆腐、豚肉、牛乳                              | パナナ、玉葱、もやし、キャベツ、人参、きゅうり、モロヘイヤ、ピーマン、割り干し大いこん、ごま、あおのり                      | 牛乳(幼・乳)せんべい<br>じゃことゆかりのおにぎり<br>麦茶           |                              |
| 02<br>一<br>火<br>二<br>木<br>水<br>三<br>木 | ロールパン<br>鶏肉のピザ焼き<br>プロッコリー入り野菜ソテー<br>チンゲン菜どはんべんのスープ      | ロールパン、なたね油、無塩バター                       | 牛乳、鶏もも肉、ピザチーズ、ぶちはんペん、ベーコン               | オレンジ、玉葱、キャベツ、チングンサイ、ブロッコリー、コーン、人参、ピーマン、トマトピューレ、にんにく                      | 牛乳(幼・乳)やさいかりんとう<br>ミニたい焼き<br>牛乳             |                              |
| 03<br>一<br>火<br>二<br>木<br>水<br>三<br>木 | わかめごはん<br>しゅうまい風ハンバーグ<br>煮豆(金時豆)・焼きポテト<br>味噌マヨネーズ和え      | みかん(幼児:パック牛乳)<br>乳児:みそ汁                | 米、フライドポテト、しゅうまいの皮、三温糖、マヨネーズ、片栗粉、パン粉、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、いんげんまめ(乾)、米みそ、サラダ葉、切り干したいこん、ごま、じょうが                              | 牛乳(乳児)せんべい<br>ピスケット<br>りんごCaジュース            |                              |
| 04<br>一<br>火<br>二<br>木<br>水<br>三<br>木 | 栗ごはん<br>鮭のてりやき<br>なすといんげんの味噌炒め<br>梅おかか和え                 | 豚肉とごぼうの味噌汁<br>りんご                      | 米、コッペパン、くり、もち米、マヨネーズ、三温糖、なたね油、ごま油       | ヨーグルト(ドリンク)、さけ、卵、豚肉、米みそ、かつお節、牛乳  | りんご、なす、はくさい、ほれんそう、だいこん、いんげん、ごぼう、人参、ねぎ、うめ干し、 | 牛乳(幼・乳)米ボーロ<br>たまごサンド<br>ショア |
| 05<br>一<br>火<br>二<br>木<br>水<br>三<br>木 | 鶏丼<br>三色ナムル<br>わかめスープ<br>オレンジ                            | 米、三温糖、片栗粉、なたね油、ごま油                     | 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、チーズ                        | 玉葱、オレンジ、緑豆もやし、人参、しめじ、ごまつな、ほれんそう、いんげん、カットわかめ                              | 牛乳(幼・乳)せんべい<br>しおせんべい<br>チーズ<br>牛乳          |                              |
| 07<br>一<br>火<br>二<br>木<br>水<br>三<br>木 | 中華丼<br>春雨サラダ<br>もずくスープ<br>パイン                            | 米、ふどうパン、はるさめ、片栗粉、ごま油、なたね油              | 牛乳、豚肉、木綿豆腐、ハム、うずら卵水煮(幼児のみ)              | はくさい、パイナップル、もく、人参、玉葱、ごまつな、きゅうり、だけのこ、葉ねぎ、干しいたけ、じょうが、バナナ                   | 牛乳(幼・乳)ピスケット<br>ぶどうパン<br>牛乳                 |                              |
| 08<br>一<br>火<br>二<br>木<br>水<br>三<br>木 | ごはん(ラップおにぎり)<br>さわらのねぎみそ焼き<br>鶏と根菜の煮物<br>野菜のごま和え         | 米、さといも、薄力粉、三温糖、マヨネーズ、なたね油、無塩バター、粉糖     | さわら、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、油揚げ、卵、牛乳              | みかん、緑豆もやし、ほれんそう、かぶ、玉葱、ごぼう、かぼちゃ、ねぎ、人参、いんげん、かぶ、葉、干しいたけ、すりごま、焼きのり           | 牛乳(幼・乳)干し芋<br>かぼちゃドーナツ<br>牛乳(乳児)            |                              |
| 09<br>一<br>火<br>二<br>木<br>水<br>三<br>木 | スペティナボリタン<br>リンゴサラダ<br>ひじきと卵のスープ<br>グレープフルーツ             | スパゲティ、さといも、片栗粉、なたね油、三温糖                | 木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ベーコン、牛乳                     | グレープフルーツ、玉葱、人参、キャベツ、りんご、ピーマン、チングンサイ、きゅうり、しめじ、コーン、トマトピューレ、こんぶ、ごま、ひじき、オレンジ | 牛乳(幼・乳)せんべい<br>さつま芋もち<br>カミカミ昆布<br>麦茶       |                              |
| 10<br>一<br>火<br>二<br>木<br>水<br>三<br>木 | 雑穀ごはん<br>さんまの竜田揚げ<br>れんこんのきんぴら<br>野菜のおひたし                | 米、片栗粉、黒砂糖、三温糖、押麦、雑穀ミックス、ごま油            | さんま、生揚げ、チーズ、米みそ、きな粉、かつお節、牛乳             | かき、れんこん、もやし、ごまつな、玉葱、なめこ、人参、葉ねぎ、じょうが、みかん                                  | 飲むヨーグルトクラッカー<br>黒糖わらびもち<br>チーズ<br>牛乳(乳児)    |                              |
| 11<br>一<br>火<br>二<br>木<br>水<br>三<br>木 | 桐生酵母パン<br>鶏肉のコーンフレーク焼き<br>海藻サラダ<br>ビーフンスープ               | フランスパン、コーンフレーク、マヨネーズ、ビーフン、なたね油、ごま油     | 鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳                            | みかん天然果汁、パナナ、レタス、ブロッコリー、ねぎ、人参、チングンサイ、海藻ミックス、じょうが、干しいたけ                    | 牛乳(幼・乳)せんべい<br>おこめ棒<br>みかんジュース<br>パン        |                              |
| 15<br>一<br>火<br>二<br>木<br>水<br>三<br>木 | 肉味噌ごはん<br>大根とツナのサラダ<br>アーサ汁<br>みかん                       | 米、片栗粉、なたね油、ごま油、三温糖                     | 牛乳、豚ひき肉、生揚げ、ツナ水煮缶、米みそ                   | みかん、玉葱、だいこん、人参、ねぎ、きゅうり、だけのこ、ごまつな、あおさ、干しいたけ、にんにく、じょうが                     | 牛乳(幼・乳)せんべい<br>ビスケット<br>牛乳                  |                              |
| 16<br>一<br>火<br>二<br>木<br>水<br>三<br>木 | 食パン(ジャム&マーガリン)<br>ワインソテー オレンジ<br>マカロニソテー(パジル)<br>コーンシチュー | 食パン、じゃがいも、マカロニ、豆乳マーガリン、薄力粉、なたね油、無塩バター  | ヨーグルト、牛乳、ウイング、チキン、脱脂粉乳、生クリーミー、粉チーズ      | オレンジ、玉葱、人参、ブロッコリー、コーンクリーミー、とうもろこし、いちごジャム・低糖度、ピーマン、にんにく                   | 牛乳(幼・乳)やさいかりんとう<br>揚げあられ<br>ヨーグルト           |                              |
| 17<br>一<br>火<br>二<br>木<br>水<br>三<br>木 | ちゃんぽんうどん<br>ちくわの磯辯揚げ<br>柿なます<br>バナナ                      | ゆでうどん、米粉、薄力粉、ぐりの甘露煮、なたね油、マーガリン、三温糖、ごま油 | 牛乳、焼ちくわ、豚肉、ゆであずき缶、豆乳                    | バナナ、だいこん、はくさい、かき、もやし、だけのこ、きゅうり、ねぎ、人参、にんにく、あおのり                           | 牛乳(幼・乳)せんべい<br>粟入り米粉小豆スコーン<br>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: 598kcal 乳児: 535kcal

| 日<br>曜                                | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)  |  |  | 10時おやつ<br>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   |   |   |
| 18<br>一<br>火<br>二<br>木<br>水<br>三<br>木 | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>さつまいものレモン煮<br>磯和え                   | なすと油揚げの味噌汁<br>りんご  | 米、ロールパン、さつまいも、三温糖、なたね油                       | 牛乳、豚肉、米みそ、油揚げ  | りんご、玉葱、キャベツ、ほうれんそう、なす、人参、レモン果汁、きざみのり、しょうが   | 牛乳(幼・乳)米ボーロ<br>ミルクパン<br>牛乳                            |
| 19<br>一<br>火<br>二<br>木<br>水<br>三<br>木 | 鶏ごぼうピラフ<br>フレンチサラダ<br>小松菜のスープ<br>オレンジ                 | 米、押麦、なたね油、無塩バター  | 牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉                                 | オレンジ、キャベツ、きゅうり、玉葱、コーン、ごまつな、ごぼう、人参、いんげん、じょうが                              | 牛乳(幼・乳)せんべい<br>焼きドーナツ<br>牛乳   |   |
| 21<br>一<br>火<br>二<br>木<br>水<br>三<br>木 | ごはん<br>鯛の梅焼き<br>大根と豚肉の煮物<br>野菜のごま和え                   | 春菊と生揚げの味噌汁<br>みかん  | 米、食パン、マヨネーズ、三温糖、なたね油                         | 牛乳、さけ、生揚げ、豚肉、米みそ、ベーコン  | みかん、だいこん、緑豆もやし、ほうれんそう、人参、玉葱、コーン、しゃんぎく、いんげん、うめ干し、すりごま                              | 牛乳(幼・乳)ピスケット<br>コーンマヨネーズトースト<br>牛乳                    |
| 22<br>一<br>火<br>二<br>木<br>水<br>三<br>木 | むぎごはん<br>松風焼き<br>いそ煮<br>野菜のおひたし                       | えのきと豆腐の味噌汁<br>梨  | 米、米粉、マーガリン、三温糖、コーンフレーク、生パン粉、押麦、なたね油          | 鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ、牛乳、さつま揚げ、卵、豆乳、油揚げ、かつお節                                     | なし、玉葱、はくさい、ごまつな、人参、えのきだけ、ねぎ、いんげん、オクラ、干しいたけ、ひじき、ごま、りんご                             | 牛乳(幼・乳)ウエハース(乳無)<br>米粉コーンフレーククッキー<br>牛乳(乳児)           |
| 23<br>一<br>火<br>二<br>木<br>水<br>三<br>木 | ハロウィンカレー(ターメリックライス)<br>かぼちゃサラダ<br>マカロニ野菜スープ<br>ゼリーポンチ | 米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、マヨネーズ、マカロニ、ブロッコリー、りんご、コーン、枝豆、レーズン、アガベ、ゼリーポンチ | 豚肉、牛乳、生クリーミー、ダイスチーズ、卵、ベーコン、脱脂粉乳、ピザチーズ        | 南瓜、玉葱、ぶどうジュース、みかん缶、人参、キャベツ、バナナ、トマト、ブロッコリー、りんご、コーン、枝豆、レーズン、アガベ、ゼリーポンチ     | 牛乳(幼・乳)やさいかりんとう<br>ココアパンケーキ<br>麦茶   |   |
| 24<br>一<br>火<br>二<br>木<br>水<br>三<br>木 | きのこごはん<br>ぶりのバターほん酢<br>さつま芋のきんぴら<br>塩昆布和え             | 小松菜の味噌汁<br>みかん   | 米、さつまいも、マカロニ、薄力粉、なたね油、無塩バター、ごま油、三温糖、片栗粉      | ぶり、木綿豆腐、カリビス、牛乳、米みそ、たらこ、生クリーミー   | みかん、キャベツ、人参、玉葱、ごまつな、きゅうり、しめじ、ごぼう、干しいたけ、えのきだけ、いんげん、にんにく、塩こんぶ、こんぶ(だし用)、きざみのり        | 牛乳(幼・乳)クラッカー<br>たらこクリームパスタ<br>カルビス                    |
| 25<br>一<br>火<br>二<br>木<br>水<br>三<br>木 | 高野豆腐のそぼろごはん<br>しらす和え<br>白菜の味噌汁<br>オレンジ                | <園外保育><br>うさぎ組~らいおん組は<br>弁当持参です                              | 米、干しいも、三温糖、なたね油                              | ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ、練り豆腐、しらす干し、牛乳                                     | オレンジ、緑豆もやし、はくさい、ほうれんそう、人参、玉葱、たけのこ、ねぎ、干しいたけ  | 牛乳(幼・乳)ピスケット<br>1歳: 干し芋(2歳~せんべい)<br>1歳: ヨーグルト(2歳~ジョア) |
| 26<br>一<br>火<br>二<br>木<br>水<br>三<br>木 | あんかけチャーハン<br>キャベツと油揚げの和え物<br>豆腐とニラのスープ<br>バナナ         | 米、クロッワサン、片栗粉、三温糖、ごま油、なたね油                                    | 牛乳、木綿豆腐、豚肉、油揚げ                               | バナナ、キャベツ、緑豆もやし、人参、チングンサイ、たけのこ、もやし、玉葱、コーン、なら、干しいたけ、ごま、じょうが                | 牛乳(幼・乳)せんべい<br>クロッワサン<br>牛乳   |   |
| 28<br>一<br>火<br>二<br>木<br>水<br>三<br>木 | きなこごはん<br>もずくの味噌汁<br>切り干し大根の炒め煮<br>ごま味噌和え             | 米、薄力粉、もち米、片栗粉、三温糖、なたね油                                       | かつおのカレー揚げ<br>牛乳                              | かき、木綿豆腐、牛乳、米みそ、ダイスチーズ、卵、焼ちくわ、脱脂粉乳、油揚げ、きな粉                                | かき、緑豆もやし、ごまつな、人参、もく、玉葱、干し干し干し、にんにく、みかん  | 牛乳(幼・乳)米ボーロ<br>チーズ蒸しパン<br>牛乳(乳児)                      |
| 29<br>一<br>火<br>二<br>木<br>水<br>三<br>木 | ジャージー麺<br>れんこんのサラダ<br>チンゲン菜のスープ<br>パイン                | 蒸し中華麺、米、マヨネーズ、なたね油、片栗粉、ごま油、三温糖                               | 豚ひき肉、生揚げ、米みそ、牛乳                              | 玉葱、ジャージー麺、れんこん、人参、きゅうり、ねぎ、ブロッコリー、チングンサイ、たけのこ、ごま、焼きのり、干しいたけ、にんにく、じょうが、バナナ | 牛乳(幼・乳)せんべい<br>ラップおにぎり<br>麦茶  |   |
| 30<br>一<br>火<br>二<br>木<br>水<br>三<br>木 | ごはん<br>鶏肉の香味焼き<br>かぼちゃの甘煮<br>野菜の磯和え                   | 大根と油揚げの味噌汁<br>みかん  | 米、薄力粉、三温糖                                    | 鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、卵、米みそ、油揚げ、かつお節、牛乳   | みかん、かぼちゃ、玉葱、はくさい、だいこん、りんご、ほうれんそう、人参、じょうが、しもん果汁、にんにく                               | 牛乳(幼・乳)ピスケット<br>りんごのヨーグルトケーキ<br>牛乳(乳児)                |
| 31<br>一<br>火<br>二<br>木<br>水<br>三<br>木 | 酵母パン<br>めかじきの変わり焼き<br>コーンサラダ<br>根菜のミネストローネ            | グレープフルーツ<br>牛乳   | さつまいも、ロールパン、マッシュボディー、さといも、マヨネーズ、三温糖、なたね油、食パン | かじき、ベーコン、生クリーミー、卵、牛乳   | ぶどう天然果汁、グレープフルーツ、トマト、キャベツ、コーン、きゅうり、玉葱、れんこん、ごぼう、人参、トマトピューレ、いんげん、黒ごま、にんにく、あおのり、オレンジ | 牛乳(幼・乳)せんべい<br>スイートポテト<br>ぶどうジュース                     |

<今月の予定>  
 \*12日: 運動会（雨天の場合19日）  
 \*23日: お誕生日会(ハロウィンメニュー)  
 \*25日: 園外保育(ミニ遠足)  
 \*31日: ハロウィン(おやつがあります)



☆25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、べんざん組さんのみです