

～太陽の子保育園～
2025.10.1

運動会の練習がスタート
しています。朝ごはんを
食べて登園しましょう。

10月号



涼しい秋風が心地よく、空も高く澄み渡り、過ご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とともに、おいしい食べ物が豊富な「実りの秋」でもあります。給食でも、さつまいも、きのこ、かぼちゃ、新米、秋の魚（さんま、鮭等）旬の食材を取り入れています。旬の食材は、栄養価が高くておいしい！子どもたちが季節の恵みを五感で感じ、食べ物に感謝する気持ちを育めるよう、ご家庭でもぜひ旬の食材を話題にしてみてください。気温の変化で体調を崩しやすい時期ですので、健康管理には注意していきましょう。運動会まであと1か月弱、元気に楽しく、太陽の下で運動会ができるといいですね。



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、できることがたくさんあります。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。

触る

毛がちくちくする

わっ、冷たい！

育っ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。

聞く

ぼりぼりするよ

ジューって聞こえるね

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。

かぐ

いい匂い～

チョコミたいな匂い！

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。

見る

ニンジンが星の形になってる

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、調整していきましょう。

味わう

酸っぱいけれどおいしいね

かむと甘いよ

「熱いけれど、おいしい！」「いつもより甘いよ」など、おいしさを言葉にしましょう。

一緒に触ったり、盛り付けたり、会話をしたりする中で、食への興味や食することへの楽しみにつながります。これも「食育」です。

「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と興味関心が高まり、食べてみたいと思えることも。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リ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」の大切な要素です。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。



*** 食欲の秋、スポーツの秋 ***

いもほりの季節です！ サツマイモ豆知識

季節のたべもの

栄養満点！

食物繊維、ビタミン、カリウムなどを含み、栄養バランスに優れています。特にビタミンCが豊富。サツマイモのビタミンCは、ほかの野菜に比べて熱に強いので、調理しても栄養価があまり落ちません。

保存は常温で

サツマイモは寒さに弱いので、常温保存がお勧め。土を落とさず、表面をよく乾かしてから保存します。その際、ポリ袋には入れず、新聞紙でくるんで段ボール箱に入れ、風通しのよい所に置きましょう。

好き嫌い？ 食べないのはどうして??

食欲の秋と言われる一方で、子どもの「食べてくれない」「食べムラ」に悩むという声もよく耳にします。乳児～幼児期にかけては、食べるものへのこだわりも成長のひとつだと伝えていきます。ただ食べない理由は「嫌い」なだけではなく、また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。

お部屋でミニ調理



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、給食で「食べられた」という経験をさせることで、食の幅を広げられるようなメニューを取り入れています。ご家庭では一緒に食べる大人が食事を楽しむ気持ちや、共感や肯定の言葉も大切な要素だと思っています。



菜園活動

10月は食品ロス削減月間

・・・「もったいない」ね、「食品ロス」

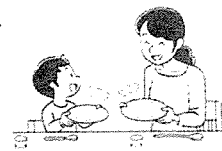
日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝「食品ロス」が年間で約500万トン（推定）発生しています。これは国民1人当たり食に換算すると、毎日ごはん茶碗1杯分を捨てている計算です。食べ残し、手つかずの食品、皮のむき過ぎ等の家庭からの発生は約半分もあるそうです。食べ物を無駄にしていけないと思うのも「もったいない」のひとつです。10月は食品ロス削減月間です。日本人の大切な文化である「もったいない」の気持ちで、家庭での食品ロスの削減に取り組んでみてください。



残したのもったいない。食欲がない時は・・・

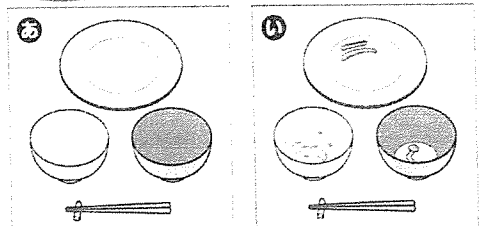
こどもの食欲がないときは、普段の半分くらいの量にしたり、お皿を小さくして盛り付けて食べたらおかわりをするようにすると、子どもが「食べられた！」という達成感を持つことができます。

また、食事の時に空腹になるようなリズムや、子どもが「食べられた」と思えるような工夫を。そして「食べさせなきゃ」を「一緒に楽しもう」という温かい見守りと声かけも大切にしましょう。



クイズ！

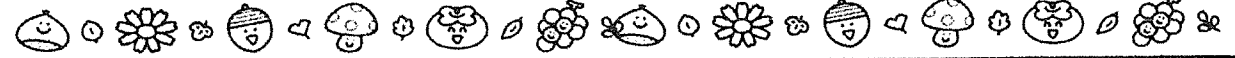
ごちそうさま もったいないのは どちらかな？



※答えはウラ

2025年度10月

予 定 献 立 表



太陽の子保育園

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 — 水 —	かぼちゃロールパン 鶏肉のてり焼き ブロッコリー入り野菜ソテー ワンタンスープ	オレンジ	南瓜ロールパン、ワンタンの皮、三温糖、なたね油、ごま油、米菓子	牛乳、鶏もも肉、豚肉、ベーコン	牛乳(幼・乳) せんべい おこめ棒 ぶどうゼリー 牛乳(乳児)
02 — 木 —	むぎごはん 鮭の梅焼き じゃが芋のきんぴら 磯和え	大根と油揚げの味噌汁 りんご	米、じゃがいも、三温糖、無塩バター、押麦、焼酎(野菜ふ)、なたね油、ごま油	さけ、チーズ、米みそ、油揚げ、きな粉、牛乳	牛乳(幼・乳) ビスケット 手作り駄菓子(きな粉) チーズ 牛乳(乳児)
03 — 金 —	ジュシー ピーフンサラダ チンゲン菜のスープ パイン		米、薄力粉、ピーフン、黒砂糖、マヨネーズ、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、卵、ハム、油揚げ	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう マールカオ 牛乳
04 — 土 —	むぎごはん 和風ハンバーグ(蕎麦) ツナポテトサラダ(蕎麦) 野菜スープ	バナナ	米、じゃがいも、生パン粉、押麦、マヨネーズ、マカロニ、三温糖、片栗粉、たいやき	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、脱脂粉乳	牛乳(幼・乳) せんべい ミニたい焼き 牛乳
06 — 月 —	きのこごはん ぶりのバターほん酢 かぼちゃのいとこ煮 塩昆布和え	なすと油揚げの味噌汁 みかん	米、フランスパン、薄力粉、豆乳マール、なたね油、無塩バター、三温糖、食パン	牛乳、ぶり、米みそ、ゆであずき、油揚げ	クラッカー 飲むヨーグルト カリカリトースト 牛乳
07 — 火 —	あんかけ焼きそば カミカミサラダ アーサ汁(はんぺん) グレープフルーツ		蒸し中華麺、米、片栗粉、無塩バター、なたね油、ごま油、三温糖	豚肉、ぶちはんぺん、うすら卵水、かつお節、牛乳	牛乳(幼・乳) せんべい おおかチャーハン 牛乳(乳児)
08 — 水 —	オーロラドリア アップルドレッシングサラダ ひじきと卵のスープ バナナ		米、さつまいも、押麦、三温糖、無塩バター、薄力粉、なたね油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ピザチーズ、卵、ベーコン	牛乳(幼・乳) ビスケット 芋ようかん カミカミ昆布 牛乳(乳児)
09 — 木 —	ごはん(ラップおにぎり) かつおのカレー揚げ 煮豆(金時豆) ごま和え(ほうれん草・蒟蒻)	もずくの味噌汁 柿	米、片栗粉、三温糖、せんべい	ヨーグルト、牛乳、かつお、生揚げ、いんげんまめ(乾)、米みそ	牛乳(幼・乳) ポーロ せんべい ヨーグルト 麦茶
10 — 金 —	赤飯 しゅうまい風ハンバーグ 粉ふき芋 野菜の味噌マヨネーズ和え	そうめんと三つ葉のすまし汁 みかん	じゃが芋、パン、米、もち米、しゅうまいの皮、そうめん、マヨネーズ、片栗粉、パン粉、粉糖、ごま油、はちみつ	豚ひき肉、サラダちくわ、ささげ(乾)、米みそ、牛乳	牛乳(乳児) せんべい シュガーベグルパン りんごCaジュース
11 — 土 —	親子丼 三色ナムル わかめスープ オレンジ		米、クロワッサン、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、木綿豆腐	牛乳(幼・乳) ビスケット クロワッサン 牛乳
14 — 火 —	酵母パン めかじきのてりやき コーンサラダ 根菜のミネストローネ	オレンジ	ロールパン、米、さといも、もち米、くり、三温糖、なたね油、片栗粉、食パン	かじき、ベーコン、牛乳	牛乳(幼・乳) せんべい 栗ごはん(おにぎり) 牛乳(乳児)
15 — 水 —	米粉のカレーライス(麦飯) ツナマカロニサラダ モロヘイヤスープ パイン(ひよこバナナ)		米、じゃがいも、薄力粉、マカロニ、マヨネーズ、押麦、米粉、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、ダイスチーズ、豆乳、ツナ水、卵、脱脂粉乳、豆乳チーズ	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう チーズ蒸しパン 牛乳
16 — 木 —	わかめごはん 鶏肉の塩麹焼き さつまいものレモン煮 野菜のごま和え	乾物の味噌汁 みかん	米、さつまいも、米こうじ、三温糖、ビスケット	牛乳、鶏もも肉、米みそ、油揚げ	牛乳(乳児) せんべい ビスケット バック牛乳

※献立は都合により変更になる場合があります
※4日(土)は備蓄品を利用した給食になります(ローリングストック)

平均摂取量 幼児:590kcal 乳児:549kcal

日 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	
17 — 金 —	ちゃんぽんうどん ししゃもの磯辺揚げ 柿なます グレープフルーツ	 ゆでうどん、米粉、小麦粉、なたね油、豆乳マール、三温糖、ごま油	ししゃも、豚肉、ゆであずき、豆乳、牛乳、かれい	グレープフルーツ、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、にら、あおのり、みかん	牛乳(幼・乳) ポーロ 米粉と小豆のスコーン 牛乳(乳児)	
18 — 土 —	ビビンバごはん 華風きゅうり 豆腐とえのきのスープ バナナ	米、ごま油、三温糖、焼きドーナツ	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐	バナナ、きゅうり、もやし、ほうれんそう、玉葱、人参、えのきだけ、葉ねぎ、ごま、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい 焼きドーナツ 牛乳	
20 — 月 —	さつまいもごはん 松風焼き いそ煮 ゆかり和え	春菊と生揚げの味噌汁 オレンジ	米、食パン、さつまいも、パン粉、マヨネーズ、三温糖、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、米みそ、焼くわ、豆乳、油揚げ、しらす干し	牛乳(幼・乳) ウエハース じゃこトースト 牛乳	
21 — 火 —	ごはん 鮭の味噌チーズ焼き なすといんげんの炒め煮 磯和え	鮭と三つ葉のすまし汁 みかん	米、薄力粉、三温糖、焼き鮭、はちみつ、なたね油、片栗粉	さけ、鶏ひき肉、牛乳、ピザチーズ、卵、ヨーグルト(無糖)、米みそ	牛乳(幼・乳) ビスケット はちみつレモンヨーグルトケーキ 牛乳(乳児)	
22 — 水 —	スパゲティミートソース 白菜とりんごのサラダ たまごスープ バナナ		スパゲティ、米粉、三温糖、なたね油、片栗粉	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、するめ、牛乳	牛乳(幼・乳) せんべい 南瓜だんご するめ(2歳児〜) 麦茶	
23 — 木 —	食パン(ジャム&マーガリン) 鶏肉の磯マヨ揚げ じゃが芋と野菜のカレーソテー ピーフンスープ	グレープフルーツ	食パン、米、じゃがいも、片栗粉、マーガリン、ピーフン、マヨネーズ、なたね油、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、牛乳	グレープフルーツ、人参、ブロッコリー、玉葱、ねぎ、ごまつな、いちごジャム、しめじ、ごぼう、生姜、干し椎茸、あおのり、こんぶ(だし用)、オレンジ	牛乳(幼・乳) ポーロ 炊き込みごはん(おにぎり) 牛乳(乳児)
24 — 金 —	きびごはん さばのゆず味噌焼き 大根の煮物 野菜のおひたし	きのこ汁 りんご	 米、きび、三温糖、なたね油、野菜かりんとう	さば、木綿豆腐、豚肉、米みそ、かつお節、牛乳	みかんジュース、りんご、だいこん、緑豆もやし、人参、ほうれんそう、玉葱、しめじ、えのきだけ、まいたけ、いんげん、葉ねぎ、ゆず果皮	牛乳(幼・乳) せんべい やさいかりんとう みかんジュース
27 — 月 —	納豆チャーハン ちくわときゅうりのサラダ もずくスープ オレンジ		米、ぶどうパン、押麦、マヨネーズ、ごま油	牛乳、木綿豆腐、納豆、鶏ひき肉、サラダちくわ	オレンジ、きゅうり、人参、もずく、ねぎ、玉葱、コーン、ごまつな、葉ねぎ、ごま、生わかめ	飲むヨーグルト ビスケット ぶどうパン 牛乳
28 — 火 —	ごはん 煮魚(さわら) 五目豆煮 野菜のごま和え	かぼちゃの味噌汁 みかん	米、薄力粉、三温糖、黒砂糖、なたね油	さわら、煮し大豆、卵、米みそ、油揚げ、牛乳	みかん、かぼちゃ、ごまつな、キャベツ、玉葱、人参、ごぼう、板こんにゃく、すりごま、生姜、早煮昆布、干し椎茸	牛乳(幼・乳) 干し芋 サーターアングダー 牛乳(乳児)
29 — 水 —	焼うどん 大根とツナのサラダ にらたまスープ バナナ		ゆでうどん、米、なたね油、片栗粉、ごま油	豚肉、木綿豆腐、卵、牛乳、ツナ水煮、かつお節	バナナ、だいこん、玉葱、キャベツ、人参、きゅうり、にら、ピーマン、椎茸、焼きのり	牛乳(幼・乳) せんべい ラップおにぎり 麦茶
30 — 木 —	雑穀ごはん さんまの竜田揚げ れんこんのきんぴら 梅おかか和え	なめこの味噌汁 柿	米、片栗粉、押麦、雑穀ミックス、三温糖、ごま油、せんべい	さんま、木綿豆腐、チーズ、米みそ、かつお節、牛乳	かき、はくさい、れんこん、ほうれんそう、人参、玉葱、なめこ、葉ねぎ、うめ干し、生姜、りんご	牛乳(幼・乳) ビスケット せんべい チーズ 牛乳(乳児)
31 — 金 —	鶏肉のトマト煮ライス(おばけごはん) さつまいもサラダ 豆乳汁 みかん		米、さつまいも、マヨネーズ、マカロニ、なたね油、カップケーキ	豆乳、鶏もも肉、ベーコン、牛乳	ぶどうジュース、みかん、玉葱、トマト水煮、ブロッコリー、しめじ、干しぶどう、コーン、えだまめ、トマトピューレ、人参、オクラ、焼きのり、にんにく、かぼちゃ	牛乳(幼・乳) クラッカー ハロウィンカップケーキ ぶどうジュース

<今月の予定>

*10日:お誕生日会(赤飯)
*25日:運動会(予備日11月1日)
*31日:ハロウィン(ハロウィンメニュー+おやつ配布)



こたえ①

にんじんと ビーマンと
ごはん と しめじが
のこって いるよ



のこすと こみに
なっちゃうよ!