



食育目標 「おいしく食べる子」「楽しく食べる子」

10月の目標 秋の味覚を味わおう

🍁・🍠・🍂・🍎・🍓・🍷 食欲の秋がやってきました！ 🍠・🍂・🍎・🍓・🍷

暑かった夏も過ぎ、少しずつ秋らしくなってきました。買い物に行くと、さんま・きのこ・根菜類・果物など秋の食材が目にとまり、いろいろと食べてみたくなります。また新米が始めると、ご飯がおいしくてますます食欲がわきます。食卓の旬の食べ物を話題に、おいしく楽しい時間が過ごせるといいですね。

🐻💖🍠💖🍂💖🐻💖🍓💖🍷💖🐻💖 浮くかな？沈むかな？ 🐻💖🍠💖🍂💖🐻💖🍓💖🍷💖🐻💖



ひまわり、ばら、たんぽぽ組さんと「野菜の浮き沈み実験」をしました。土の下で育つ野菜は水に沈み、土の上で育つ野菜は水に浮かびます。かぼちゃ、にんじん、なす、トマト、じゃが芋などを水に入れて確かめてみることに。

「浮く！」「沈むよ！」など色んな予想をしてくれ、実際に水に入れると「すごい！！」と大喜びの子どもたちでした。野菜の育つ場所で浮いたり沈んだりすることを話すと真剣に聞いていました。

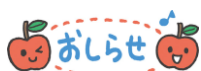
★🍁🍠🍂🍎🍓🍷 空腹が一番のごちそう ★🍁🍠🍂🍎🍓🍷

どんなにおいしい食事を作っても、空腹でなければ子どもの興味は遊びに向いてしまいます。また、ちょっと苦手な献立でも空腹であればおいしく食べることが出来ます。子どもの食事を考える時は、献立だけでなく程よい空腹状態になるように仕向ける事が重要です。

空腹で食事を摂るポイント

- ①食事とおやつの時間を決めましょう。
- ②のどが渴いた時はお茶を飲みましょう。
- ③遊びは、体を動かして遊びましょう。
- ④夕食は早めに食べましょう。

牛乳は決められたおやつの時に。牛乳の飲みすぎで食事を食べられない子どもも多いです。夜遅くの食事は、消化器官が未発達である子どもの内は特に負担が大きく、また、就寝時間も遅くなり朝の目覚めも悪いため、朝食も食べられなくなるなど、生活リズムが崩れてしまいます。

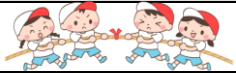
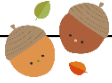
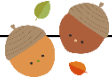


◎10月31日（金）は遠足です。お弁当の準備をお願いします。

量はちょっと少なめにしておきましょう。「全部食べることができた！」という達成感を味わうことが大切で、また自信にもつながります。



10月給食予定表

日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1	水	鶏の竜田揚げ・スパゲティサラダ・さつま芋の味噌汁・オレンジ	カルシウムせんべい	★ちんすこう
2	木	白身魚の煮物・キャベツの胡麻和え・厚揚げのお吸い物・パイン缶	鉄ウエハース	★シリアルおこし
3	金	スタミナ焼肉・梅納豆・野菜スープ・りんご	バナナ	★ハニーチーズサンド
4	土	 運動会 (パン・ジュース) 		
6	月	鮭の磯マヨ焼き・盛り合せサラダ・ほうれん草の味噌汁・黄桃缶	豆乳クッキー	★ぶどうゼリー
7	火	肉じゃが・きゅうりの中華和え・トマト・バナナ	ソーセージ	★チュロス
8	水	鯖の味噌煮・ たくあん と じゃこの納豆 ・すまし汁・パイン缶	野菜ソフトせんべい	★スキム入りみかん ヨーグルト
9	木	だし巻玉子・金平ごぼう・もやしのスープ・りんご	カルシウムウエハース	★人参蒸しパン
10	金	鶏肉のもろみ焼き・春雨サラダ・きのこの味噌汁・みかん缶 	ミレービスケット	★ かぼちゃ モンブラン
11	土	きつねうどん・わかめご飯・黄桃缶	棒チーズ	こつぶっこ
14	火	牛ごぼう・ブロッコリーのおかか和え・玉ねぎのお吸い物・オレンジ	いりこ	プチボルガ
15	水	鮭の 甘酢あんかけ ・豆腐納豆・コンソメスープ・パイン缶	カルシウムせんべい	★野菜入り フライドポテト
16	木	とんかつカレー・ツナサラダ・トマト・バナナ	みかん缶	焼きプリンタルト
17	金	赤魚のムニエル・小松菜の和え物・かき卵の味噌汁・りんご	豆乳クッキー	★イチゴ蒸しパン
18	土	豚骨ラーメン・チャーハン・みかん缶 	鉄ウエハース	ココナッツサブレ
20	月	焼き魚・ポテトサラダ・白菜のお吸い物・バナナ 	ソーセージ	★リッツサンド
21	火	プルコギチャブチェ・ひじきのレモン酢和え・レタススープ・黄桃缶	カルシウムウエハース	コーンフレーク
22	水	白身魚のタルタルソースかけ・チーズ納豆・わかめの味噌汁・オレンジ	野菜ソフトせんべい	★きな粉おふラスク
23	木	チキテキ・チョレギサラダ・なめこ汁・パイン缶	バナナ	★ ほうれん草の マフィン
24	金	カニ風味焼売 ・花かつお和え・ミネストローネ・りんご	ミレービスケット	ふかし芋 
25	土	ツナコーンバター醤油パスタ・ロールパン・黄桃缶	棒チーズ	サッポロポテト
27	月	鮭の焼きびたし・南瓜サラダ・豆腐の味噌汁・バナナ	ヨーグルト	★ どんぐりクッキー
28	火	クリームシチュー・ブロッコリーのドレッシングかけ・トマト・みかん缶	いりこ	★ドーナツ
29	水	竹輪の含め煮・カリカリ納豆・野菜の沢煮碗・りんご	カルシウムせんべい	★バナナケーキ
30	木	ビビンバ風炒め・グリーンサラダ・中華スープ・パイン缶 	豆乳クッキー	★ スイートポテト
31	金	秋の遠足 お弁当の準備をお願いします。 おやつは園で用意します 		
			鉄ウエハース	以上児:お菓子の詰め合わせ 未満児:ゼリー・せんべい

すみれ・もも組の飲み物は(月・水・金)牛乳(火・木)スキムミルク、たんぽぽ組以上はスキムミルクです。

誕生会です。

新メニューです。

クッキングです。

★は手作りおやつです。