

令和6年 10月



実りの秋、運動会本番まであと少しですね。
子どもたちは元気いっぱい練習を頑張っています。
そして、“食欲の秋”です。新米や栗、さつまいもなどがおいしい季節になりました。
子どもたちの食欲も増していきます。
めぐみを味わうことは豊かな感性や味覚形成に役立つと言えます。
秋の味覚を満喫しましょう。

お米のパワーを見直そう

日本人の主食「お米」が収穫の時期を迎えます。
お米は私たちのエネルギー源となり、
たんぱく質・ビタミン・
ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。
秋の味覚と合わせておいしい新米を味わいましょう。

味なしのごはんは良いことがたくさん
口の中でいろんなおかずと混ぜながら食べます。

↓
味を敏感に感じます
唾液が沢山出ます

↓
唾液に含まれるホルモンは脳を活性化させます
パスタやパン（菓子パン）は味がついてるので、
ごはんのようにはいきません。



10月1日は『醤油の日』です。

日々の食事では、
必ずと言ってもよいほど「醤油」が使われていますね。
子どもたちは「醤油が大豆などからできている」ことなどは、
まだ知らないかもしれません。
日常に馴染んでいるからこそ注目しづらい『醤油』ですが、
香りも色も味も異なりいろんな種類があります。
ご家庭でも楽しく食育ができそうですね。



9月の誕生会メニューです
テーマはお月見でした

家では食べないのに、
保育園だと食べるのはなぜ？

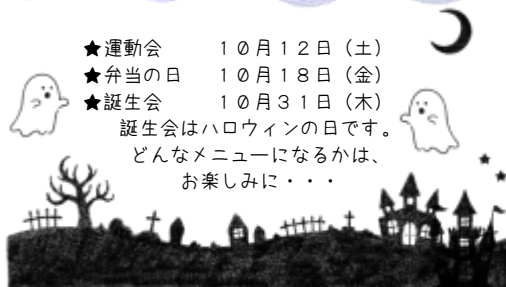
①環境のちがいが
毎日同じ時間に、
周りと同じメニュー、同じ量
子どもたちは『同じ』に安心感を覚えます。
おともだちが食べる姿を見ることがするのも
食事が進む大きなポイントです。
②味付けと量のちがいが
保育園では大量の食材を使用することで
旨みが出やすいです。
食べる前に子どもたち自身が、
「増やす」「減らす」で
量を調整して完食を目指します。

園では1日に必要な栄養量が約半分摂取
できるように献立がつけられています。

※1～2歳児は昼食・午前午後のおやつで
1日の食事摂取基準の50%
※3～5歳児は昼食・午後のおやつで
1日の食事摂取基準の45%

日によって体調がすぐれず
おうちで食べてくれない時もあるかと思います。
気になることがあれば、
いつでも相談してくださいね。

★運動会 10月12日（土）
★弁当の日 10月18日（金）
★誕生会 10月31日（木）
誕生会はハロウィンの日です。
どんなメニューになるかは、
お楽しみに・・・



日	曜	副 食	おやつ	未満時 追加分	離 乳 食
1 28	火 月	昆布煮 香味づけ 玉ねぎとかぼちゃのみそ汁	牛乳 お芋ちゃん	牛乳 せんべい	おかゆ 煮りんご 魚の根菜類煮 野菜スープ
15 29	火	魚の塩焼き 白和え 豚汁	牛乳 りんご お菓子	飲む ヨーグルト	おかゆ ささ身と野菜の煮物 野菜スープ 煮りんご
2 16	水	エビ入りクリームシチュー サクサクサラダ りんご	お茶 そばめし	牛乳 ビスコ	パン粥 ささみの煮物 野菜スープ パナナ
3 17	木	揚げ魚とさつま芋のベジタブル煮 野菜のマヨネーズ和え かきたま汁	牛乳 マドレーヌ	牛乳 クラッカー	お粥 ささ身と野菜の煮物 カボチャ煮 煮りんご
4 30	金 水	鶏肉のみそ焼き スパゲティツナサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 ゼリー	牛乳 バナナ	おかゆ 魚の野菜あんかけ スープ 煮りんご
5 19	土	きつねうどん キャベツの塩昆布和え	牛乳 ミニパン	牛乳 卵ボーロ	くたくたうどん ささ身と野菜の煮物 煮りんご
7 21	月	魚の照り焼き ごぼうのサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 ポテトフライ	牛乳 せんべい	おかゆ ささ身の野菜あんかけ スープ パナナ
8 22	火	豆腐の落としあげ ごまじゃこ和え 麴のすまし汁	牛乳 柿 お菓子	飲む ヨーグルト	パン粥 ささ身のトマト煮 野菜スープ 煮りんご
9 23	水	鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ コーンスープ	お茶 おにぎり	牛乳 コーンフレーク	野菜おじや 魚の煮物 煮りんご かぼちゃのスープ
10 24	木	大豆とひじきの炒り煮 三色ナムル なすのみそ汁	牛乳 フルーツサンド	牛乳 卵ボーロ	おかゆ 煮りんご ささ身と野菜の煮物 スープ
11 25	金	ハンバーグ 添）キャベツ・きゅうり・トマト オニオンスープ	牛乳 アップルケーキ	牛乳 チーズ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ
26	土	豚肉と春雨の炒め煮 しめじのみそ汁	牛乳 ミニパン	牛乳 ビスケット	野菜おじや ささ身の根菜類煮 野菜スープ みかん