

10月さくらんぼ保育園献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	火			コッペパン マカロニグラタン こふき芋 グリーンサラダ ごぼうのスープ		★肉みそおにぎり
2	水			ごはん 魚のもみじ焼き(赤魚) もやしのカレーソテー カラフル胡麻和え 麩のみそ汁		豆腐きなこもち
3	木	親子貸出 		まごはやさしいごはん 豆腐ナゲット なすのみそ汁 ●果物(りんご)	 	スコーン 牛乳
4	金			雑穀ごはん とん平焼き あみ大根 青菜とえのきのポン酢和え のりのみそ汁		肉まん風蒸しパン
5	土	運動会				
6	日					
7	月			ごはん ししゃもの素焼き なすの肉みそ炒め 野菜のごま和え ばち汁		おたのしみ 牛乳
8	火	1歳6か月児健康診査 		食パン レンコン入りミートローフ かぼちゃの甘煮 フレンチサラダ ジュリアンスープ		さつま芋の揚げ饅頭 牛乳
9	水	お話会		ごはん さばの味噌煮 チンゲン菜のソテー おからサラダ もずくのすまし汁		フルーツヨーグルト
10	木	3歳児健康診査 		親子丼 キャベツとなすのもみ漬け 果物(りんご)		バナナ豆乳マフィン 牛乳
11	金	健脚活動③ 		お弁当の持参を お願いします。		●カレーチーズラスク 牛乳
12	土			麻婆ラーメン 果物(バナナ)		ドーナツ 牛乳
13	日					
14	月			スポーツの日		
15	火			コッペパン 豚肉のパン粉焼き わかめとコーンのソテー スパゲティサラダ 豆乳シチュー		●みたらし団子
16	水	入園見学会		ごはん 鮭の塩焼き 五目春雨 ●水菜の梅おかか和え じゃが芋のみそ汁	 	黒糖パン 牛乳

17	木	入園見学会 		ビビンバ ワンタンスープ 果物		海鮮お好み焼き
18	金	誕生会 		さつまいもご飯 ●チキンチキンごぼう 柿なます なめこのみそ汁 果物(みかん)	 	★和風パフェ
19	土			きつねうどん 果物		カップケーキ 牛乳
20	日					
21	月	幼保交流会		ごはん 豚のしょうが焼き 卵の花 ●しょぼろ納豆 わかめのみそ汁		おたのしみ
22	火			食パン 鶏肉と根菜の黒酢あん ビーフソテー コーンサラダ 豆腐のスープ	 	太根葉のおにぎり
23	水			ごはん 魚のフライタルタルソース ジャーマンポテト 茹でブロッコリー 白菜のみそ汁		太根もち
24	木	歯科検診 		牛肉ごぼうご飯 もやしとちくわの和え物 具だくさんのみそ汁 ●果物(りんご)	 	●野菜と煮干しの磯辺焼き
25	金			麦ごはん 家常豆腐(ジャーチャンドーフ) 金時豆の煮物 大根と小松菜の塩昆布和え 中華コーンスープ		ジャムサンド 牛乳
26	土			スパゲティナポリタン 果物(バナナ)		スティックパン 牛乳
27	日					
28	月			ごはん 鶏の西京焼き 里芋の煮ころがし 白菜の酢の物 かみなり汁		おたのしみ 牛乳
29	火	乳児健康診査 		コッペパン チリコンカン 茹でさつまいも ツナサラダ 米粉のきのこポタージュ	 	●五平餅
30	水	2歳6か月児歯科健診 		ごはん 赤魚のねぎソース きんぴらごぼう ●青菜とりんごの黒ごま和え 花切り大根のみそ汁	 	★高野豆腐のコロコロ揚げ 牛乳
31	木	劇団風の子(そら)  育児相談 		秋の実りホワイトカレー ハワイアンサラダ 果物(柿)		かぼちゃクッキー 牛乳

3上主食弁当 

パンの日 

旬の食材(下線)

かみかみメニュー(●)

絵本貸し出し日 

夕食もりもりデー 

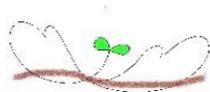
布団持ち帰り日 

赤磐市保健行事 

新メニュー ★

*食材などの都合により献立
を変更することがあります

つき・ほし・そら組
月・水は主食弁当持参
お願いします。



ぱっくん

社会福祉法人岡山こども協会
給食委員会
給食だより No. 6
2024年9月30日発行

『腹ぺこ大作戦』 ～ごはん～

まだまだ暑い日も続いていますが、気持ちの良い秋空が広がる日も増えてきました。どの季節も旬の食材がおいしいですが「食欲の秋」という言葉があるように、一年を通して、最もおいしい食材が並ぶ季節です。おいしいご飯をたくさん食べ、こどもたちと充実した秋を過ごしたいですね。

新米 の季節です



毎年秋になると新米が出荷され、お米がおいしい季節となりますね。新米は、その年の9月に収穫されたばかりのお米のことで、スーパーでは9月から12月までは「新米」と表示されて並びます。

新米の特徴は、古米に比べて水分量が多く、艶やかです。際立つ白さや香りも新米独特のもので、米の主な成分である炭水化物（糖質）は、脳や身体を動かすための大切なエネルギーです。

お子さんと一緒にご飯を炊いてみたら、食べ物への興味・関心がより一層深まると思います。

お米を研いでみよう



ザルとボウルを使うと、こどもたちでも研ぐことができます。洗米をして余分なぬかも落ち、水に浸した後の新米は真っ白です。

炊き立てのご飯を匂ってみよう

炊き立ての炊飯器を開けると、蒸気が出てくるとともに、いい香りもしてきます。いい香りは食欲アップにつながります。
※蒸気はとても熱く、やけどの危険がありますので、気を付けて。



自分で握るおにぎりは特別



おにぎり型にご飯を入れて押し出したり、ラップでご飯を包みコロコロおにぎりにしたり…おにぎりにすると不思議とたくさん食べられる子もいます。

給食キャラバン～正しい姿勢で食べよう～



この姿勢はどうか？

ぐー ぴた ぴん！

机とおなかの間は
握りこぶし1つ分
あける

足は床にピタッ
とつける

背中をピンと
伸ばす



姿勢のキャラバンをしました。

食事をする時、どんな姿勢がいいのか話を聞いたり見たりして、みんなで再確認をしました。

“ぐーぴたぴん”のうたのピアノ演奏と共に唄を歌うと更に意識が高まるようで、背筋がピンと伸びています。

習慣になるように声をかけ、素敵な姿勢をしている友だちの刺激を受けながら意識を高め合っていきたいと思います。



今年の夏は記録的な猛暑日が続きました。この異常気象は、食料にもさまざまな影響を及ぼしています。一時期は、お米が売り場からなくなってしまう事態もありましたが、新米が出始めたとのニュースにホッとしました。

10月の食育テーマは『ごはん』です。ごはんには健康的な生活に欠かせない栄養がたくさんあり、不足しがちな栄養素もバランスよく取れる優れたものです。しっかり噛むと、甘みを感じられるので、こどもたちにしっかり噛むことも伝えながら、一粒残さず、おいしくいただきます。

あすなるこども園 栄養士 延岡 恵子

