



10月 食事だより



2024

☆都合により、献立を変更する場合があります

みどりこども園

日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
01	火	バナナ,こつぶあられ	ゆかり御飯,鶏団子の味噌汁,赤魚煮つけ,切り干し大根の和え物,バナナ	昆布あられ
02	水	せんべい	チキンカレー,福神漬け,ウインナー,フルーツヨーグルト	お星さまスナック
03	木	野菜ジュース 梨,お米でつくったスナック	野菜ジュース,御飯,豚汁,鮭の幽庵焼き,大学芋,梨	ウエハース
04	金	牛乳,パイン缶,動物ビスケット	牛乳,御飯,オムレツ,えびと青菜のクリームスープ,ブロッコリーとトマトのサラダ,パイン缶	チーズクラッカー
05	土	せんべい		
06	日			
07	月	胚芽スティック	御飯,わかめスープ(コーン・わかめ),えびフライ,パスタサラダ	ヨーグルト
08	火	ミルクスティック	わかめ御飯,みそ汁(うち豆・玉ねぎ),肉じゃが,トマトの和え物	キャラメルクリームどら焼き
09	水	プチカステラ	御飯,みそ汁(えのき・かまぼこ),さつま芋の豚肉巻きフライ,マセドアンサラダ	手作りオレンジゼリー
10	木	小魚スナック	お弁当	ミレービスケット
11	金	牛乳,きなこビスケット	牛乳,御飯,たまごスープ(はるさめ),チーズハンバーグ,ほうれん草ともやしのごま和え	さつまいもスティック
12	土		sinsinのびのびフェス	
13	日			
14	月		スポーツの日	
15	火	お星さまスナック	わかめ御飯,大根の澄まし汁,さばの竜田揚げ,きゅうりとみかんの酢の物	手作りかぼちゃマフィン
16	水	柿,ひとくちしょうゆせんべい	きつねうどん,ちくわ磯辺揚げ,柿	水族館クッキー
17	木	しょうゆせんべい	御飯,みそ汁(だいこん・なめこ),鶏肉のごまみそ焼,シーチキンサラダ,ふりかけ	ひこうきビスケット
18	金	牛乳,パイン缶,紫芋チップス	牛乳,炊込みごはん,てまりふのすまし汁,豚肉と豆腐の旨煮,根菜サラダ,パイン缶	手作りバナボン
19	土	ビスケット		
20	日			
21	月	畑のスナック	御飯,五目みそ汁,さつま芋とチーズの春巻き,きゅうりの昆布あえ	ひじきあられ
22	火	りんご,いちごクッキー	御飯,すまし汁(たまねぎ・しめじ),鶏のから揚げ,トマトの胡麻チーズ和え,りんご	カリぼてスナック
23	水	チーズ	御飯,みそ汁(さつまいも・白菜),たらのかば焼き,かぼちゃのサラダ	お米のリング
24	木	豆乳ドーナツ	お弁当	一口ゼリー
25	金	牛乳,あげまる	牛乳,コッパン,ミネストローネスープ,カボチャグラタン,にんじんのごまサラダ	手作りおはぎ
26	土	お星さまスナック	園内研修	
27	日			
28	月	バナナ,かぼちゃせんべい	チンゲン菜とじゃがいものスープ,オムライス,はるさめサラダ,バナナ,かぼちゃせんべい	カル鉄サブレ
29	火	野菜スナック	御飯,豆乳汁,たらの甘酢ソースかけ,さつまいもサラダ	しょうゆせんべい
30	水	お米のリング	御飯,大根とあげの味噌汁,赤魚の煮つけ,ブロッコリーおかか和え,味付け海苔	手作りピザ
31	木	ひこうきビスケット	御飯,てまり麩のすまし汁,鶏肉のオレンジ焼き,青菜の磯部和え	手作りハムチーズ蒸しパン

朝晩がすっかり涼しくなり少しずつ秋の気配を感じられるようになってきました。たくさん体を動かしておなかですくのか、少し涼しくなって食べやすくなったのか、給食を食べる量も増えてきました。これからの季節いろいろな美味しいものがたくさん出てきます。この時期ならではの楽しみ方で、実りの秋を満喫していきたいと思えます。さて、日中の暑さは変わることなく、子どもたちも元気いっぱい園庭で外遊びを楽しんでいます。みどりこども園の恵まれた環境が、秋の自然を五感で感じさせてくれています。落ち葉や小枝で料理を作ってくれる姿は、給食スタッフさながらですね(笑) 使わなくなった調理器具も外遊びで活用してもらい、たくさん遊びを楽しんでもらいたいと思います。



子どもの食べる意欲を育てよう!

自分で作ったもの、家族やお友達と一緒に料理したもの、たくさん遊んだあと、家庭の手作り料理・・・といった楽しい経験が子どもの食べる意欲を導きます。心地よい空腹感を感じることや、『おいしそう』と一緒に共感することが大切です。

①食事は1日3回+おやつ

おやつは時間を決める!
ダラダラおやつは食事の時に食欲が出ず、肥満にもつながってしまいます。

②手作りの食事の良さを生かそう

いい匂いと感じると五感が食欲をそそります。

③加工食品はひかえめに

うま味調味料が含まれていて味が濃く、高カロリーの物が多いです。うま味に慣れてしまうと野菜などの素材の味を吟味できなくなります。

④先走った『食べなさい』『おいしいわよ』の一方的な言葉がけに気を付けて!

子どもたち自らが発信する意欲を大切に!
『おいしいね』と一緒に共感しましょう。

