

きゅうしょくだより

10月

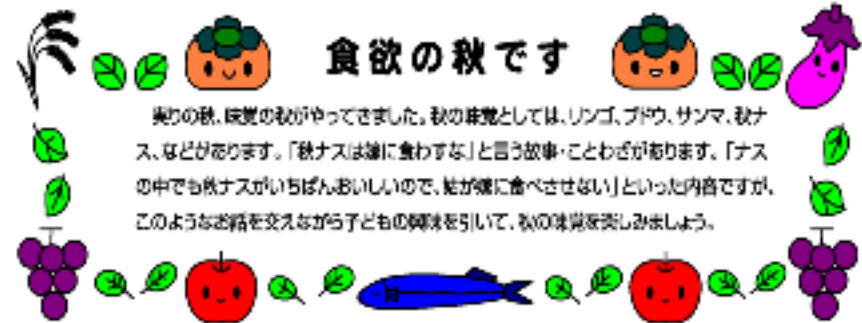
平成19年9月28日

今月のテーマ 野外食を楽しむ

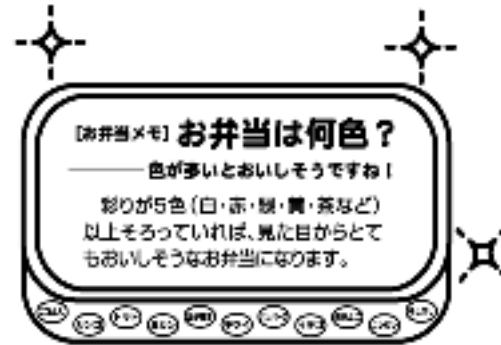
今月の目標 季節の果物や野菜をしっかりと味わう
野菜や果物が育っている様子を見る

城北アソカ保育園

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	月	さつまじる ごまあえ・ごはん	むしパン	りんご
2	火	さかなのパンこやし しおっぺあえ かかに・ごはん	ポップコーン・なし	うのはなクッキー
3	水	かわりきんぴら すのもの・ごはん	ぷりん	クラッカー
4	木	とうふとツナのハンバーグ サラダ グラッセ・ごはん	いしがきまんじゅう	ゼリー
5	金	バス旅行	おたのしみ	
6	土	やきうどん くだもの		おかし
9	火	おやこじる おいものサラダ・ごはん	ピザトースト	なし
10	水	さかなのみそに ワカメスープ・ごはん	ごまスキムクッキー	チーズ
11	木	にくじゃが ナムル・ごはん	りんごのケーキ	えびっこ
12	金	オランダあげ にびたし・ごはん	にまめ	ミニアスパラガス
13	土	クリームスパゲッティ くだもの		おかし
15	月	マーボーどうふ あまずあえ・ごはん	おにぎり	かき
16	火	しょうじゅりょうり みそしる・ごはん	フルーツゼリー	くろぼろ
17	水	さんまのかばきふう ピーナッツあえ かきたまじる・ごはん	おこのみやき	クッキー
18	木	きのこごはん エビフライ サラダ すまじる くだもの	おたのしみ	かりんとう
19	金	カレーライス ゆかりあえ	カスタードクリームあえ	ウエハース
20	土	ちゃんぽん くだもの		おかし
22	月	シチュー なつとうあえ・ごはん	へんしんぴーなっつ	バナナ
23	火	さかなのさいきょうやき だいこんサラダ・ごはん	たまごサンド	せんべい
24	水	ちくぜんに すみそあえ・ごはん	くさもち	カステラ
25	木	さかなのカレーピカタ すのもの スープ・ごはん	フルーツヨーグルト	どうぶつビスケット
26	金	タイピーエン ひじきごはん	フライドポテト	さくっともろこし
27	土	やきそば くだもの		おかし
29	月	のっぺじる ミモザサラダ・ごはん	いきなりだんご	オレンジ
30	火	さかなのマヨやき はくさいサラダ・ごはん	フルーツしらたま	たまごぼろ
31	水	おでん のり・ごはん	いりこのてんぷら	フルーチェ



爽やかな秋、収穫の秋がやってきました。秋の味覚としては、リンゴ、ブドウ、サンマ、秋ナス、などがあります。「秋ナスは誰に食べさせない」という故事・ことわざがあります。「ナスの中でも秋ナスがいちばんおいしいので、誰か誰かに食べさせない」といった内容ですが、このようなお話を交えながら子どもの興味を引いて、秋の味覚を楽しみましょう。



【お弁当メモ】お弁当は何色？

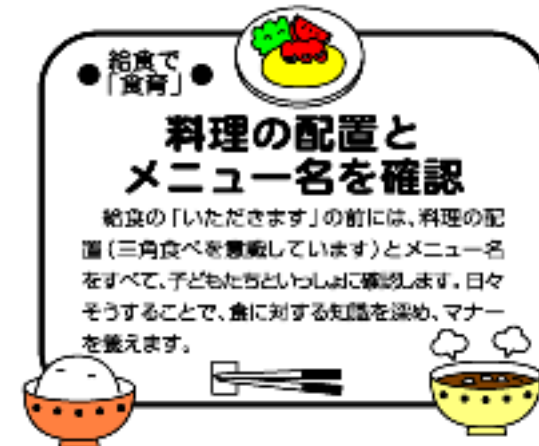
——色が多いとおいしそうですね！

彩りが5色（白・赤・緑・黄・茶など）
以上そろってれば、見た目からとてもおいしそうなお弁当になります。



お弁当のおかずメモ

タンパク質の割合を、野菜の割合を
同じさせましょう。肉・魚・卵などのタンパク
質のおかずを1品、ブロッコリー・ニンジンな
どの野菜のおかずを1品、合計2品が基本
になります。栄養の不足はかゆみや下痢
で現れるので、栄養バランスに気配り
をすることが大切です。



給食で「食育」

料理の配置とメニュー名を確認

給食の「いただきます」の前には、料理の配
置（三角食べを意識しています）とメニュー名
をすべて、子どもたちとしっかりと確認します。日々
そうすることで、食に対する知識を深め、マナー
を養えます。



「ごはんを食べてきた」日本の食文化

日本では、昔からたんぱく質を摂って、イネ
を育ててきました。昔は稲作の力にそ
の関わりが大きく表れています。稲作の
歴史をたんぱく質の歴史として後継するよう
になったのは、しぜんの流れと言えます。
たんぱく質・イネにまつわる食文化やお祭り
は、今も各地でたくさん伝えられています。
イネから作られる「ごはん」は、日本の
古くからの食文化なのです。



朝食を食べないと...

朝食を食べてこない子ども
は、脳と体に栄養が行き届き
ません。園での活動に支障が
出たり、イライラしやすく、友
達とけんかすることもあります。