

きゅうしょくだより 10月

平成20年9月30日 城北アソカ保育園

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

給食室の目標 食事についての望ましい習慣付けの意義を知らせる

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	水	のっぺいじる ごまあえ	あんにんどうふ	ビスコ
2	木	さかなのあんかけ きりぼしだいこんのもの	あべかわ	たまごぼーろ
3	金	いりどうふ カレーマヨあえ	むしばん	くろぼう
4	土	やきそば くだもの		おかし
6	月	こそでだんごじる あまずあえ	へんしんピーナッツ	りんご
7	火	ごもくたまごやき きんぴら	もものムース	ウエハース
8	水	さかなのみそに わかめスープ	ホットケーキ	チーズ
9	木	ハンバーグ ミソマヨサラダ グラッセ	りんごゼリー・くだもの	クッキー
10	金	バス旅行	☆おたのしみ☆	
11	土	きのこスパゲティ くだもの		おかし
14	火	おやこじる なっとうあえ	カナッペ	なし
15	水	オランダあげ ナムル	おこのみやき	しろいふうせん
16	木	しょうじんりょうり みそしる	フルーツしらたま	フルーチェ
17	金	コロッケ ピーナッツあえ ミントマト	エッグサンド	せんべい
18	土	きつねうどん くだもの		おかし
20	月	カレー ゆかりあえ	あまからだんご	かき
21	火	誕 きのこごはん とりのあまからに みそしる サラダ くだもの	☆おたのしみ☆	コーンフレーク
22	水	さかなのミソマヨやき いそあえ	カスタードクリームあえ	えびせん
23	木	マーボーどうふ かみかみサラダ	ゆでたまご・ゼリー	どうぶつビスケット
24	金	にくじゃが すのもの	ポパイクラッカー	えだまめ
25	土	ちゃんぽん くだもの		おかし
27	月	シチュー ひじきいため	だいがくいも	バナナ
28	火	こうやどうふのたまごとし ごまマヨあえ	おにぎり	ゼリー
29	水	さかなのカレーピカタ はくさいサラダ かぼちゃサラダ	フルーツヨーグルト	カステラ
30	木	とりのてりやき ソテーおかかあえ	チョコパン	かりんとう
31	金	おでん のり	カルピスゼリー	クラッカー

☆21日は、誕生会なのでお弁当はいりませんが、お箸を持たせて下さい。土曜日もお箸と水筒を持ってきて下さい。

★お休みの時は給食の準備がありますので、九時半までに連絡して下さい。

食欲の秋です

実りの秋、味覚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。「秋ナスは嫁に食わずな」と言う故事・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、姑が嫁に食べさせない」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。

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、子どもたちといっしょに確認します。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。

腸の調子を整える

昨今、ビフィズス菌を増やすオリゴ糖が注目されています。腸内細菌のバランスを調子良く維持してくれて、腸の環境を整えてくれるのです。朝ごはんを食べて腸を健康にしましょう。

オリゴ糖を多く含む食品

ゴボウ・アスパラガス・タマネギ・ダイズ・ハチミツ。また、納豆・ヨーグルトなどの発酵食品。

9.16日にぱんだ組・うさぎ組でおやつの白玉団子作りをしました。
みんな上手に丸めてつくっていました！

