

# 10月しょくじだより

## R3.10月 わらべのうち保育園

秋らしい日が続くようになりました。外で体を動かして遊びやすい季節になり、子どもたちも元気いっぱい外遊びを楽しんでいるところです。日中はまだまだ暑く、朝夕との気温差や夏の疲れが出る頃なので、体調を崩しやすいです。夜は早目に休ませてあげて、朝ごはんをしっかり食べて登園するようにしましょう。子どもたちの体調管理や栄養バランスなど健康管理に注意していきましょう。

### 食育クッキング

9.10月は、秋のおいしい旬の食材を使って、子どもたちと食育活動を行っています。くるくるパン(3.4.5歳児)、お月見だんご作り(2歳児)、みそ汁作り(1歳児)、さんま焼き(全員)、芋掘りとして食事の時間が待ち遠しい活動ばかりです。

### 実りの秋・食欲の秋です。

芋やきのこ、果物に新米...子どもたちの食欲も増える時期です。旬を味わうことは、子どもの味覚形成にとっても重要なことです。食卓の旬の食べ物を話題に、おもしろい時間が過ごせるといいですね！

#### 旬の食材メモ

**きのこ:**食物繊維が豊富で腸内環境を整えます。ビタミンDが含まれていてカルシウムの吸収を促します。しいたけなど生で食べるより一時間程度の天日干しでもビタミンDが増えます。  
**くり:**秋になると栗は旬を迎え、栄養価が高く、いも類(生)よりも多くのエネルギーが取れる、優れた食材です。渋皮には抗酸化作用のあるポリフェノール的一种、タンニンも多く含まれています。手軽に食べられるのがゆで栗です。

### ~きのこを使った給食レシピ~

**森のピラフ** 材料(2合分) 作り方  
 ・米 2合  
 ・ベーコン 25g  
 ・玉ねぎ 50g  
 ・しめじ 25g  
 ・えのき 25g  
 ・しいたけ 25g  
 ・うすくち 大さじ1弱  
 ・酒 小さじ2  
 ・オリーブ油 小さじ1  
 ・塩 ひとつまみ  
 ①米は洗っておく。具材は、全て刻んでおく。  
 ②刻んだ具に調味料をからめておく。  
 ③炊飯器に米を入れ②を入れ、2合分の水を入れて炊く。  
 ※きのこの味を味わうために薄味にしています。

### ~秋の食材をたくさん使った手作りおやつ~

**秋の実りケーキ** 《作り方》  
 ・小麦粉 100g  
 ・BP 4g  
 ・砂糖 30g◎  
 ・油 30g◎  
 ・豆乳 60cc◎  
 ・むき甘栗 50g  
 ・レーズン 20g  
 ・さつまいも50g  
 または りんご  
 ①ボールに◎の材料を合わせ、よく混ぜる。  
 ②①にふるった粉類を入れ、さっくり混ぜる  
 ③型に生地を流し入れて、栗やレーズンなどをどところどころに落とす。  
 ④予熱しておいたオーブン180度で20分焼く。  
 ★型のサイズによっては焼く時間を調整してみてください。  
 ★甘栗ははちみつに一晩漬けておいたものを混ぜるとさらにおいしいです。

月	火	水	木	金	土
				1	2
				ごはん スタミナ納豆 コールスロー 中華スープ フルーツ くりごはん お茶	蒸しパン     クラッカー
4	5	6	7	8	9
ごはん 筑前煮 さっぱり和え みそ汁 フルーツ ドライカレー 牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜のすだれ ベーコンのけんちん汁	さつまいもごはん 鮭のレモン焼き あらめと大豆サラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 高野のもちもち酢豚 じゃがいものうま煮 吉野汁 フルーツ	ごはん さんま焼き 豚汁 フルーツ	ミルクもち     クッキー
11	12	13	14	15	16
ごはん お好み焼き風卵焼き 里芋といか煮 みそ汁 フルーツ いろいろ 牛乳	ごはん アジのケチャップ焼き おさつサラダ コーンスープ 手作りふりかけご飯 お茶	お弁当の日   秋の実りケーキ 牛乳	ごはん 大豆とひき肉のトマト煮 カロチン和え みそ汁 フルーツ いわのりおにぎり お茶	ごはん さんまの酢醤油煮 まっくろくろすけサラダ みそ汁 フルーツ やきそば 牛乳	五平餅     せんべい
18	19	20	21	22	23
ごはん サバのゴマみそ焼き 青菜のり和え すまし汁 フルーツ 黒米おにぎり お茶	秋野菜カレー 切干のはりはり れんこんきんぴら フルーツ 里芋磯べあげ 牛乳	ごはん みそカツ おからサラダ とうがんスープ フルーツ よもぎ団子 牛乳	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 大根と鮭の大豆サラダ みそ汁 フルーツ パースデーパン 牛乳	ごはん 白身のムニエルタルタル リンゴのサラダ みそ汁 フルーツ 森のピラフ 牛乳	ホットケーキ     クッキー
25	26	27	28	29	30
ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根のかりかりサラダ レタススープ フルーツ さつまいものレモン煮 牛乳	ごはん 大豆の揚げ煮 野菜のナムル すいとん汁 フルーツ 梅昆布おにぎり お茶	ラーメン きゅうりのゴマ酢和え じゃが芋カレー炒め フルーツ 切干炊き込みご飯 お茶	ごはん 魚の山河焼き きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ ほうれん草蒸しパン 牛乳	ごはん ツナと豆腐の卵焼き ブロッコリー和え 豆乳シチュー フルーツ みそスコーン 牛乳	トースト     せんべい