

10月しょくじだより

R5.10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。パン作り(3. 4、5歳児)、お月見だんご作り(2歳児)、みそ汁作り(1歳児)、芋掘りと楽しくて食事の時間が待ち遠しい活動ばかりです。

お家でもお話を聞いてあげて下さいね！

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、おいしく楽し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一種、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)

- ・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

作り方

- 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

- ・小麦粉 100g
- ・BP 4g
- ・砂糖 30g◎
- ・油 30g◎
- ・豆乳 60cc◎

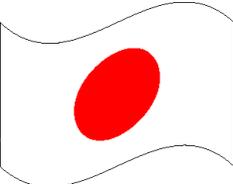
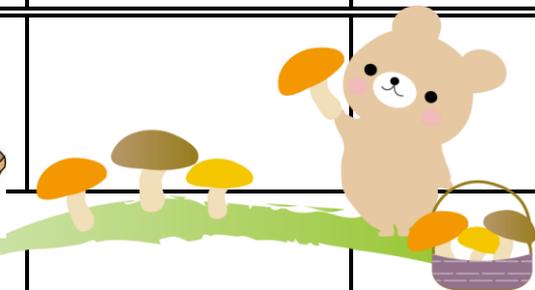
《作り方》

- 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、要やレーズンなどをところどころに落とし入れる。
- 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。

- ・むき甘栗 50g
- ・レーズン 20g
- ・さつまいも50g
- または りんご

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
ごはん 野菜たっぷり麻婆豆腐 梅サラダ みそ汁 フルーツ お月見団子 牛乳	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃのいとこ煮 すまし汁 フルーツ カレーピラフ 牛乳	ごはん 切干炒め煮 小松菜サラダ みそ汁 フルーツ ドーナッツ 牛乳	ごはん サバの竜田揚げ 青菜胡麻和え みそ汁 フルーツ 栗おこわ お茶	ごはん てまりシューマイ バンサンスー 中華スープ フルーツ ヨーグルト お茶	蒸しパン クラッカー
9	10	11	12	13	14
	ごはん 鶏と大根の大豆煮 ブロッコリー和え みそ汁 フルーツ 秋のフルーツ 牛乳	ごはん 魚のケチャップ和え ホタテのサラダ ポタージュ フルーツ おからクッキー 牛乳	お弁当の日	ごはん やきさんま 豚汁 秋の実りケーキ 牛乳 牛肉とごぼうのごはん お茶	ミルクもち クッキー
16	17	18	19	20	21
ごはん さんまのグリル ラタトゥイユ スープ フルーツ やきおにぎり お茶	ごはん すきやき風に さつま芋煮 みそ汁 フルーツ 米粉蒸しパン 牛乳	ごはん 鮭の野菜あんかけ パンプキンサラダ みそ汁 フルーツ お好み焼き 牛乳	ラーメン 切干ごま酢和え 大豆磯煮 フルーツ たぬきおにぎり お茶	ごはん 納豆春巻き 蒸し鶏のサラダ みそ汁 フルーツ 秋のフルーツ 牛乳	五平餅 せんべい
23	24	25	26	27	28
ごはん 鮭のもみじ焼 里芋といかに みそ汁 フルーツ きなこマカロニ 牛乳	炊き込みご飯 厚揚げステーキ 青菜和え すまし汁 フルーツ チキンライス 牛乳	ごはん 魚のかば焼き 柿なます みそ汁 フルーツ さつま芋レモンに 牛乳	ごはん 鶏のバーベキュー焼き 大豆と鮭の大根サラダ シチュー フルーツ 塩昆布おにぎり お茶	ごはん 高野豆腐のつるつる煮 野菜のすだれ みそ汁 フルーツ パースデーパン 牛乳	ホットケーキ クッキー
30	31				
ごはん ミートボール 納豆マヨサラダ スープ フルーツ 森のピラフ お茶	ごはん さかなのみぞれ煮 きんぴられんこん みそ汁 フルーツ かぼちゃクッキー 牛乳				トースト せんべい