

10月しょくじだより

R.610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

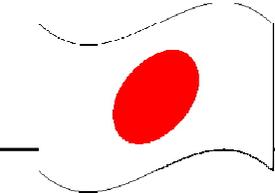
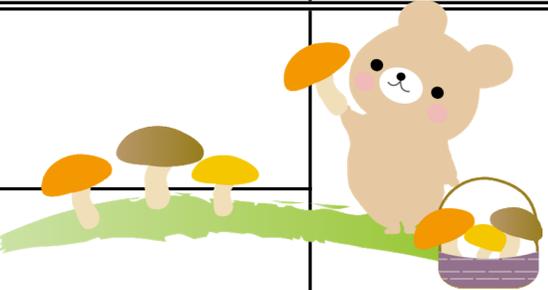
きのこ:食物繊維が豊富で腸内環境を整えます。ビタミンDが含まれていてカルシウムの吸収を促します。しいたけなど生で食べるより一時間程度の天日干しでもビタミンDが増えます。
くり:秋になると栗は旬を迎え、栄養価が高く、いも類(生)よりも多くのエネルギーが取れる、優れた食材です。渋皮には抗酸化作用のあるポリフェノールの一種、タンニンも多く含まれています。手軽に食べられるのがゆで栗です。

~きのこを使った給食レシピ~

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

~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》
 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型に生地を流しいれて、栗やレーズンなどをどろどろに落としいれる。
 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浸けておいたものを混ぜるとさらにおいしいです。
 ・米粉 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

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	ごはん 筑前煮 納豆サラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 森のサラダ すまし汁 フルーツ	カレーうどん バンバンジー風 さつま芋のいとこに フルーツ	ごはん やきさんま 豚汁 フルーツ	蒸しパン クラッカー
	ココア蒸しパン 牛乳	きなこラスク 牛乳	栗ご飯 お茶	中華おこわ お茶	
7	8	9	10	11	12
ごはん 卵焼き エビの青梗菜ソテー みそ汁 フルーツ	ごはん ししゃもの南蛮漬け ごぼうの煮しめ みそ汁 フルーツ	お弁当の日	ごはん 魚のムニエルタルタル レタスの中華サラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 味噌カツ 大豆サラダ すまし汁 フルーツ	ミルクもち クッキー
焼きおにぎり お茶	フルーツ 牛乳	秋の実りケーキ 牛乳	もちもちおから 牛乳	たくごまおにぎり お茶	
14	15	16	17	18	19
	ごはん 手羽元中華焼き れんこんマヨサラダ スープ フルーツ	ごはん 鮭のパン粉焼き 大根のかりかりサラダ みそ汁 フルーツ	ハヤシライス 酢の物 大豆のソテー フルーツ	ごはん さばのごま照り焼き さつま芋のこんぶ煮 具たくさんみそ汁 フルーツ	きなこマカロニ せんべい
	たぬきごはん 牛乳	ヨーグルト 牛乳	さんまごはん お茶	バースデーパン 牛乳	
21	22	23	24	25	26
ごはん 魚のケチャップ焼き まっくろくろすけサラダ みそ汁 フルーツ	いもごはん 厚揚げステーキ 青な和え すまし汁 フルーツ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き きんぴられんこん みそ汁 フルーツ	ごはん 大豆とひき肉のトマト煮 野菜のすだれ みそ汁 フルーツ	ごはん 魚のシュンユイ 大根煮しめ 押し麦スープ フルーツ	ホットケーキ ゼリー
じゃこピラフ 牛乳	高野プリッツ 牛乳	レーズンパン 牛乳	かわりおはぎ お茶	納豆巻き お茶	
28	29	30	31		
ごはん さばのソース煮 さといもの磯部揚げ みそ汁 フルーツ	ごはん 大豆のかき揚げ 白和え ポテトスープ フルーツ	きのこ炊き込みご飯 高野豆腐のそぼろ煮 柿なます すまし汁	ごはん 魚のグリル 切干イタリアンサラダ シチュー		
かぼちゃプリン 牛乳	チキンライス お茶	やきいも 牛乳	お化けクッキー 牛乳		