

10月の目標

秋野菜を食べよう







日中の日差しも心地よく、涼しく過ごしやすい季節になりました。

先月の目標は「キレイに食べよう」でした。台ふきんを使って「テーブルキレイにするんだよね」と教え合いながら、食べ終えてから子ども達が進んでテーブルを拭いて身の回りをキレイにする姿がありました。今後もキレイなテーブルで食事が出来るように子ども達と一緒に心掛けていきたいと思えます。

10月の目標は「秋野菜を食べよう」です。10月は、「食欲の秋」という言葉があるように秋に収穫されるおいしい野菜やお米がたくさん旬を迎えます。保育園でもこの時期に旬を迎える、さつまいもや南瓜、里芋やきのこ等の野菜やお米などを多く取り入れ、給食からも秋を感じる事ができる料理を提供していきます。



お箸の持ち方

<p>① 正しくえんぴつを持つように、はしを1本持つ。</p> 	<p>② 上のはしを「1」の字を書くようにたてに動かす。</p> 
<p>③ もう1本のはしを下のはしとして、親指のつけ根と薬指の先ではさむ。</p> 	<p>④ 上のはしだけを動かすように練習する。 下のはしは動かさない</p> 

秋に旬を迎える秋刀魚。

今月の給食では星組（4才児）、月組（5才児）には骨がついているさんまを提供し、さんまの食べ方についてお話しをします。また、秋らしい和食の献立を多く取り入れ、箸を使う機会を増やしていきます。

お箸の正しい持ち方についてご家庭でも伝えて頂ければと思います。



さつまいも

さつまいもは食物繊維が多く、ビタミンCはリンゴの5倍も含まれています。切り口から出てくる白い液には、腸内のビフィズス菌を増やしてくれる作用もあり、便秘予防などの体内のクリーニング効果があります！
ふっくらと太く、鮮やかな紅色をしたものを選びましょう！蜜が染み出ているものは甘い証拠です！

先月の活動

里芋洗い

味噌汁作り

きのこさき

おはぎ作り

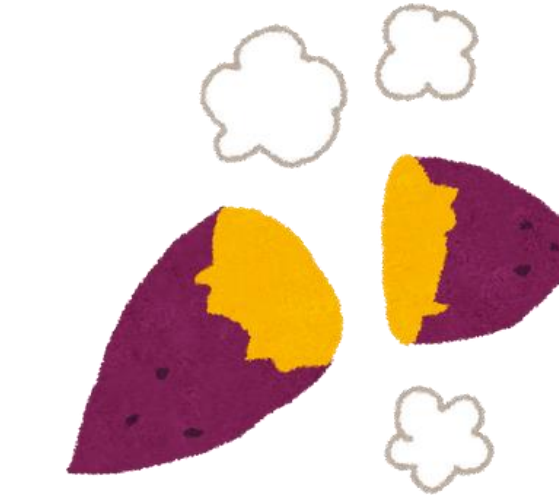
梨ジャム作り

鮭の解体を行います!!

子ども達の目の前で鮭をさばき、命をいただいていることの大切さ、いただきます、ごちそうさまの意味を伝えていきます。



すみだ中和こころ保育園 平成25年度 10月（神無月） 献立表



*乳児には午前中、牛乳等が出ます。

* はクッキングメニューです。エプロン・三角巾の準備をお願いします。
*日欠、安心・安全の食材の使用ができるように心がけていますが、納入状況により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

日	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
予定			野菜の日・避難訓練	華道		
昼食		<ul style="list-style-type: none"> 栗ご飯 秋鯖の味噌煮 胡瓜と若布の酢の物 具だくさん汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 さつまい芋の中華炒め 胡瓜ときくらげのサラダ つるつる春雨スープ ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭のホイル焼き 粉ふき芋 ふわふわ卵と根菜のスープ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏の竜田揚げ 小松菜のお浸し きのこたっぷり味噌汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉野菜炒め 胡瓜の塩昆布和え 若布と玉葱の味噌汁 オレンジ
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> 里芋まんじゅう 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ツナと秋野菜のピザ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ほかほか焼き芋 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> かぼちゃあんぱん 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> カステラ 牛乳
日	7	8	9	10	11	12
予定		子育て応援講座	野菜の日・身体計測	目の愛護デー		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 食パン マーガリン さつまい芋と鶏肉のクリーム煮 みかん入りフレンチサラダ ポハイスープ ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> もみじご飯 秋刀魚の塩焼き(付)大根おろし レモン ほうれん草の胡麻和え じゃが芋と若布の味噌汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きうどん おからサラダ 和風根菜汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 黒豆ご飯 レバーとじゃが芋のレモン炒め ほうれん草の磯香和え 南瓜と玉葱の味噌汁 キャロットゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の炊き込みご飯 さつまい芋とささ身の2色天ぷら 水菜のさっぱり和え ゆし豆腐風汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 三色丼 切り干し大根のサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁 バナナ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 焼き栗にぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> スイートポテト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> カラフル野菜ピラフ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> フレンチトースト ブルーベリーソース添え 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ツナロールサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 牛乳
日	14	15	16	17	18	19
予定		体育指導	野菜の日			親子ハイク
昼食	体育の日 	<ul style="list-style-type: none"> 里芋カレー カリカリペーコンサラダ ペイザンヌスープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 さつまい芋の中華炒め 胡瓜ときくらげのサラダ つるつる春雨スープ ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 すき焼き風肉豆腐 和風ごぼうサラダ さつまい芋 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏の竜田揚げ 小松菜のお浸し きのこたっぷり味噌汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉野菜炒め 胡瓜の塩昆布和え 若布と玉葱の味噌汁 オレンジ
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> とろろ昆布うどん 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ツナと秋野菜のピザ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ホットケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> かぼちゃあんぱん 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> カステラ 牛乳
日	21	22	23	24	25	26
予定	こころクッキング	出前保育	野菜の日	鮭の解体	誕生会	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 食パン マーガリン さつまい芋と鶏肉のクリーム煮 みかん入りフレンチサラダ ポハイスープ ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> もみじご飯 秋刀魚の塩焼き(付)大根おろし レモン ほうれん草の胡麻和え じゃが芋と若布の味噌汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きうどん おからサラダ 和風根菜汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 ふわふわ卵と根菜のスープ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> バターロール 南瓜のあったかグラタン りんご入り秋のジャキジャキサラダ オニオンスープ 秋のフルーツ盛り合わせ 	<ul style="list-style-type: none"> 三色丼 切り干し大根のサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁 バナナ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 焼き栗にぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> スイートポテト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> カラフル野菜ピラフ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ほかほか焼き芋 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> アップルパイ ホットティー 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 牛乳
日	28	29	30	31		
予定	リトミック		野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 栗ご飯 秋鯖の味噌煮 胡瓜と若布の酢の物 具だくさん汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 里芋カレー カリカリペーコンサラダ ペイザンヌスープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 厚揚げの野菜たっぷり ホィコーロー風 中華胡瓜 若布ともやしのスープ 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 すき焼き風肉豆腐 和風ごぼうサラダ さつまい芋 オレンジ 		
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 里芋まんじゅう 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> とろろ昆布うどん 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> アメリカンドック 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜のニョッキ 牛乳 		

👁️ 目の愛護デー 👁️❤️

👁️ 目に良い食べ物 👁️

レバー

ほうれん草

10月10日

ブルーベリー

黒豆

10月10日は目の愛護デーです。1010を横に倒すとちょうど目と目の形になることから、目の愛護デーとなりました。この日の献立は、ビタミンやアントシアニンなど、目に良いとされる食材を豊富に取り入れた献立になっています。