



令和2年度

給食ニュース10月号

翠松保育園

～10月 食育のねらい～

つぼみ たんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> よく噛んでこぼさないように食べようとする。 食後の歯磨きをする。 	はな たんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> 体と食べ物との関係について、興味や関心を持つ。
つぼみ ゆり	<ul style="list-style-type: none"> 楽しい雰囲気の中で嫌いな物も食べようとする。 	はな ゆり	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物と体の関係について興味を持ち、自分から進んで様々な食品を食べる。

つぼみたんぽぽのお部屋です

みんなで食べるとおいしいね



よく噛んで食べてます



歯をピカピカに磨くよ
鏡を見ながら
シュッシュュッ



21日(水) 誕生会メニュー 「11ぴきのねこランチ」

塩むすび(ねこ型ごはん)
豆乳コロッケ
おひたし
コンソメスープ
梨



給食もおやつもおいしいね つぼみたんぽぽぐみ

少しずつ大きなお部屋で、給食を食べています。気分も少しお兄ちゃんお姉ちゃん♪大きな口でモリモリ食べています。



10月の手作りおやつ

1	木	白玉だんご	
2	金	きな粉マカロニ	
3	土	おにぎり	
4	日		
5	月	ドーナツ	
6	火	焼いも	
7	水	野菜たっぷりパンケーキ	
8	木	ミルクパン	
9	金	おにぎり	
10	土	おにぎり	
11	日		
12	月	黒ごまおさつのカップケーキ	
13	火	五平もち	
14	水	カルシウムたっぷりかりんとう	
15	木	ポテトパン	
16	金	くずもち	
17	土	おにぎり	
18	日		
19	月	ごませんべい	
20	火	サンドおにぎり	
21	水	おからココアケーキ	
22	木	レーズンパン	
23	金	ういろろ	
24	土	おにぎり	
25	日		
26	月	どら焼き	
27	火	ゼリー 非常食	
28	水	りんごケーキ	
29	木	ミルクフレンチ	
30	金	肉みそ蒸しロール	
31	土	おにぎり	



牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。

10月食事献立予定表

日	曜	お昼のこんだて	あかの食品 <small>血や肉になるもの</small>	みどりの食品 <small>体の調子を整えるもの</small>	きいろの食品 <small>骨や力になるもの</small>	調味料ほか
1	木	ふわふわオムレツ・ゆでブロッコリー・野菜スープ・焼きのり・果物	豚ひき肉 鶏卵 牛乳	クリームコーン缶 ビーマン 人参 玉ねぎ ブロッコリー 小松菜 キャベツ 焼きのり	油 砂糖	塩 トマトケチャップ 中濃 ソース コンソメ
2	金	肉だんごのスープ煮・さつまいもの甘煮・果物	鶏ひき肉 豚ひき肉 みそ 豆 腐	玉ねぎ しょうが 白菜 人参 生しいたけ えのきたけ 長ねぎ なら 果物	砂糖 片栗粉 さつまいも	酒 塩 しょうゆ だし汁
3	土	もやしチゲ・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。			
5	月	豆腐の中華煮・華風和え・果物	豚肉 かまぼこ 豆腐 ロース ハム	しょうが 人参 玉ねぎ 白菜 干しいたけ け チンゲン菜 きゅうり もやし 果物	油 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま	鶏がらだし 塩 しょうゆ 酢
6	火	魚(さば)の竜田揚げ・三色ひたし・いもの子汁・果物	魚 豆腐 みそ	しょうが ほうれん草 もやし 人参 なめ こ 長ねぎ	片栗粉 油 りいも	酒 しょうゆ だし汁
7	水	親子煮・鉄火みそ・みそ汁・果物	鶏肉 鶏卵 大豆水煮 みそ	玉ねぎ 人参 干しいたけ しらたき 小松菜 ごぼう 果物	じゃがいも 車麩 油 砂糖	しょうゆ 塩 だし汁 酒
8	木	和風ミートローフ・ゆでブロッコリー・わかめスープ・果物	豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 豆 腐	キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 長 ねぎ わかめ	じゃがいも 油 片栗粉 砂糖	塩 みりん 鶏がらだし
9	金	豚肉と根菜の甘辛煮・青菜と塩昆布のふりかけ ・かぶのみそ汁・果物	豚肉 油揚げ みそ	ごぼう 人参 たけのこ水煮 しらたき ビーマン しょうが 塩昆布 小松菜 かぶ えのきたけ わかめ 果物	油 砂糖 ごま油 ごま	酒 しょうゆ だし汁
10	土	野菜たっぷりマーボー・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。			
12	月	麻婆豆腐・ほうれん草とちくわの和えもの・果物	豆腐 豚ひき肉 みそ ちくわ	しょうが にんにく 人参 干しいたけ 長ねぎ なら ほうれん草 もやし ホール コーン缶 果物	油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうゆ 酢
13	火	魚(さけ)の照り焼き・ひじきの炒り煮・みそ汁・果物	魚 さつま揚げ みそ	ひじき ごぼう 人参 干しいたけ こんにゃく キャベツ 小松菜 えのきたけ	油 砂糖	しょうゆ みりん 酒 だし 汁
14	水	カレー・ツナサラダ・果物	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ホール コーン缶 果物	じゃがいも 油	カレールウ トマトケチャ ップ 酢 塩
15	木	チャンポン麺・昆布豆・ごまふりかけ・果物	豚肉 かまぼこ 大豆	玉ねぎ もやし キャベツ 人参 生しいた け 小松菜 昆布	乾麺(うどん) 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	塩 鶏がらだし しょうゆ
16	金	《食育の日》 さつまいもクロック・菊入りおひたし・なめこ汁・焼きのり・果物	豚ひき肉 かつお節 豆腐 み そ	玉ねぎ ほうれん草 もやし 菊 なめこ 長ねぎ 焼きのり	さつまいも 油 小麦粉 パン 粉	塩 しょうゆ だし汁
17	土	いも煮汁・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。			
19	月	ビビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉	ぜんまい水煮 干しいたけ にんにく ほう れん草 もやし 人参 チンゲン菜 わか め 玉ねぎ ホールコーン缶 果物	ごま油 砂糖 ごま	しょうゆ 塩 鶏がらだし
20	火	魚(ほっけ)の風味焼き・ブロッコリーのおかかあえ・豚 汁・果物	魚 かつお節 豚肉 豆腐 み そ	しょうが 青のり ブロッコリー 人参 大 根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	米粉 油 じゃがいも	しょうゆ みりん だし汁
21	水	誕生会メニュー 「11びきのねこランチ」	3歳以上児も、主食はいりません。			
22	木	クリームシチュー・菊入りひじきサラダ・ごまふりかけ・果 物	鶏肉 牛乳 ツナ缶	玉ねぎ 人参 ホールコーン缶 ブロッコ リー ほうれん草 菊 ひじき	じゃがいも 油 米粉 マヨ ネーズ ごま	コンソメ 塩 しょうゆ
23	金	さつまいも入り酢豚・みそ汁・果物	豚肉 豆腐 みそ	しょうが 玉ねぎ 人参 干しいたけ ビーマン バイン缶 わかめ 長ねぎ 果物	片栗粉 油 さつまいも 砂糖	酒 しょうゆ 酢 トマトケ チャップ だし汁
24	土	肉団子と春雨のスープ・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。			
26	月	納豆和え・いりどり・みそ汁・果物	納豆 鶏肉 厚揚げ みそ	小松菜 人参 ごぼう たけのこ水煮 こんにゃく 干しいたけ さやいんげん 大根 わかめ 長ねぎ 果物	じゃがいも 油 砂糖	しょうゆ 酒 だし汁
27	火	魚(赤魚)のみそ漬焼き・小松菜の磯香あえ・のっぺい汁	魚 みそ 鶏肉 かまぼこ	小松菜 もやし のり 人参 干しいたけ こんにゃく ごぼう	りいも	酒 みりん しょうゆ 塩 だし汁
28	水	ほうれん草のキッシュ・粉ふきいも・白菜のスープ・焼きの り	ベーコン 鶏卵 牛乳 生ク リーム チーズ 鶏肉	ほうれん草 ぶなしめじ 生しいたけ 玉ね ぎ 青のり 白菜 人参 焼きのり	バター じゃがいも	塩 鶏がらだし
29	木	ドライカレー・ツナ入りブロッコリーサラダ・果物	豚ひき肉 ツナ缶	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく しょう が レーズン ホールコーン缶 ブロッコ リー キャベツ 果物	油 マヨネーズ	コンソメ トマトケチャ ップ カレー粉 塩 酢
30	金	ちくわの磯辺揚げ・ほうれん草のごまあえ・さつま汁	ちくわ 鶏肉 豆腐 みそ	青のり ほうれん草 人参 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	小麦粉 油 砂糖 ごま さ つまいも	しょうゆ だし汁
31	土	豚汁 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。			

★赤字は、すいしよ保育園の追加メニューです。

きゅうしょくだより 2020

おうちのかたへ
～ご飯をしっかりと食べましょう～

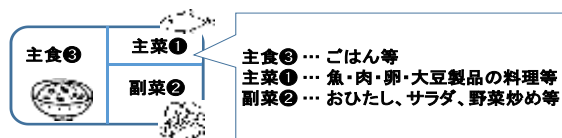
新米のおいしい季節になりました。毎年11月頃に、ごはんを待参している保育施設を対象に、ごはんの重量調査を実施しています。全体的に目標量を下回っており、ごはんの量が少ない傾向にあります。(不足分のごはんは、おやつとしておにぎりでご提供する場合があります。)

幼児一食分のごはん目標量の目安
3～5歳児 110～130g

ごはんはなぜよい？

- おかげとの相性が良く、栄養のバランスがとれやすい
ごはんは、塩味のついているパンなどと違って味がついていません。いろいろな調理法や味つけとよく合い、栄養面・おいしさの面でも多様な組み合わせができます。
- よく噛んで食べることができ、腹持ちが良い
ごはんはパンや麺と比べて噛む力が必要です。ごはんをよく噛んで食べると、消化がよくなり、あごの筋肉の発達や脳を活性化させる効果もあります。
- ごはん中心の和食は、パン中心の洋食よりも食料自給率が高い

「3・1・2弁当法」がおすすめです！
弁当箱に主食・主菜・副菜を3：1：2の割合で詰めるだけで、「栄養のバランス」と「適量」を確認することができます。作りたい弁当のエネルギー量と同じ容量のお弁当箱にすき間なくしっかりと詰めます。(例)400kcalの場合は400mlの弁当箱



食育の日「地産地消」
食育の日は、さつまいもクロックです。市内では西区で栽培される「いもジェンヌ」が有名ですね。地元の食材を選ぶ「地産地消」は、輸送に必要なエネルギーを節約でき、地球温暖化の原因となる温室効果ガスや大気汚染物質の排出も抑えることができます。

輸送時間がかからないのでとれたての新鮮な食材が食べられます。また近くでとれる食材は、農家の人が身近なので、見学をする機会もあるでしょう。子どもが地域の食材に興味を持ち、食べ物への感謝の気持ちを持つことにもつながります。直売所の他にも最近ではスーパーにも「地産コーナー」があります。家庭でも『地産地消』の視点で食材を選んでみませんか。

