

令和3年度  
給食ニュース10月号  
翠松保育園

翠松保育園では毎日手作りおやつを提供しています。  
詳しくは裏面の献立右端をご覧ください。

10月 食育のわらい

つぼみ たんぼぼ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・苦手なもの、言葉掛けにより食べてみようとする。</li> <li>・食後の歯磨きをする。</li> </ul>
はな たんぼぼ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しい雰囲気の中で、嫌いな物も食べようとする。</li> </ul>
つぼみ ゆり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体と食べ物の関係について、興味と関心をもつ。</li> </ul>
はな ゆり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物と体の関係に興味を持ち、自分から進んで様々な食品を食べる。</li> </ul>

13日(水)  
誕生会メニュー  
「ぐりとぐらランチ」

- ・ぐりとぐらごはん(新米)
- ・秋の野菜たっぷりシチュー
- ・コンソメスープ
- ・季節の果物



稲刈りをしました

玄関前で育てていたはなゆり田んぼ、ついに稲穂が実りました！はなゆりさんみんなで収穫しました。



食べるのが  
楽しみ！

赤、黄色、緑の食品群ボード

はなゆりさんがマイク係の時に、給食メニューを赤、緑、黄色の3つの食品群に色分けをしています。この食材は体の何の力になるものかな？と子どもたちと楽しみながら学んでいます。



ゆりさんの部屋に置  
いて、見れるように  
しています



食育のポスター  
を見ながら  
考え中…



玉ねぎは  
緑の食品  
かな？

朝ごはんは一日のスタート

朝食をとると脳は活発になり、また体も活動できる準備が整います。逆に朝食抜きだと、たとえ目が目覚めていても、体は鈍く脳はぼんやりした状態が続いているものです。

「頭スッキリ、体元気」で一日をスタートするために、早起きしてしっかり朝食をとりましょう♪

職員おすすめ☆簡単朝食メニュー

〈焼きおにぎり〉

- |      |             |
|------|-------------|
| ごはん  | 茶碗2膳分(300g) |
| しょうゆ | 大さじ1+大さじ1/2 |
| ゴマ油  | 小さじ1        |
| だしの素 | 小さじ1/2      |

〈作り方〉

- ① 調味料を全て混ぜ、ごはん混ぜ合わせる。
- ② 食べやすい大きさに握る。
- ③ フライパンで焼き目がつくまで焼く。  
(油はひかなくて大丈夫です)

※チーズやのりを入れたり、味に変化を付けてもおいしいですよ。

♪休日はお子さんと一緒に作ってみても楽しいかもしれませんね♪



10月		お昼のこんだて	あかの食品	みどりの食品	さいろの食品	その他調味料	厚狭保育園 手作りおやつ
日	曜日		血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの		
1	金	豚肉と根菜の甘辛煮・小松菜と鮭のふりかけ・かぶのみそ汁・ <b>果物</b>	豚肉・鮭フレーク・豆腐・みそ	ごぼう・人参・たけのこ水煮・しらたき・ピーマン・しょうが・小松菜・かぶ	油・砂糖・ごま	酒・しょうゆ・だし汁	スコーン
2	土	<b>野菜たっぷりマーボー・果物</b>		3歳以上児は主食を持ってきてください。			おにぎり
4	月	炒り豆腐・華風あえ・ <b>果物</b> ・みそ汁	豆腐・鶏ひき肉・ちくわ・ロースハム	干しいたけ・玉ねぎ・人参・こんにゃく・ひじき・小松菜・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・春雨・ごま油・ごま	しょうゆ・塩・だし汁・酢	ごまかりんとう
5	火	魚の肴田揚げ(サバ)・三色ひたし・いもの子汁・ <b>果物</b>	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・里いも	酒・しょうゆ・だし汁	おにぎり
6	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・ <b>果物</b>	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・鶏がらスープ(コンソメ)	くすもち
7	木	チャンポン麺・昆布豆・ごまふりかけ・ <b>果物</b>	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	鶏がらスープ(コンソメ)・しょうゆ・酒	ミルクパン
8	金	ドライカレー・ひじきサラダ・ <b>果物</b>	豚ひき肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・しょうが・レーズン・ほうれん草・ひじき・ホールコーン缶・果物	油・マヨネーズ	鶏がらスープ(コンソメ)・トマトケチャップ・カレー粉・塩・しょうゆ	焼き芋
9	土	<b>具沢山スープ・果物</b>		3歳以上児は主食を持ってきてください。			おにぎり
11	月	麻婆豆腐・ほうれん草とちくわのあえもの・ <b>果物</b>	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・にら・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	ホットケーキ
12	火	魚の照り焼き(鮭)・ひじきの炒り煮・みそ汁・ <b>果物</b>	魚・さつま揚げ・豆腐・みそ	ひじき・ごぼう・人参・干しいたけ・こんにゃく・さやえんどう・小松菜・わかめ・玉ねぎ	油・砂糖	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	五平もち
13	水	<b>誕生会 くりとくらランチ</b>		3歳以上児も主食はいりません。			おからケーキ
14	木	魚のみぞ漬け焼き(鮭)・菊入りごまひたし・のっぺい汁・ <b>果物</b>	魚・みそ・鶏肉・かまぼこ	ほうれん草・もやし・菊・人参・干しいたけ・こんにゃく・ごぼう	ごま・里いも	酒・みりん・しょうゆ・塩・だし汁	牛乳パン
15	金	さつまいも入り酢豚・春雨スープ・ <b>果物</b>	豚肉	しょうが・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・パイン缶・チンゲン菜・長ねぎ・果物	片栗粉・油・さつまいも・砂糖・春雨・ごま油	酒・しょうゆ・酢・トマトケチャップ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	いろいろ
16	土	<b>根菜入りミネストローネ・果物</b>		3歳以上児は主食を持ってきてください。			おにぎり
18	月	ビビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・ <b>果物</b>	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・鶏がらスープ(コンソメ)	ごませんべい
19	火	《食育の日》 さつまいもクロック・かぶ漬け・なめこ汁・焼きのり・ <b>果物</b>	豚ひき肉・豆腐・みそ	玉ねぎ・かぶ・きゅうり・人参・塩昆布・なめこ・わかめ・小松菜・焼きのり	さつまいも・油・小麦粉・パン粉	塩・だし汁	サンドおにぎり
20	水	豚肉の柳川風・和風サラダ・ <b>果物</b> ・みそ汁	豚肉・鶏卵・かつお節	人参・干しいたけ・玉ねぎ・ごぼう・しらたき・さやいんげん・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・ごま油	塩・みりん・しょうゆ・だし汁・酢	さつまいもパン
21	木	クリームシチュー・フレンチサラダ・ごまふりかけ・ <b>果物</b>	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	じゃがいも・油・小麦粉(米粉)・ごま	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・酢	きな粉パン
22	金	いりどり・納豆あえ・みそ汁・ <b>果物</b>	鶏肉・厚揚げ・納豆・みそ	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・小松菜・もやし・玉ねぎ・わかめ・果物	じゃがいも・油・砂糖	しょうゆ・酒・だし汁	スパゲッティ
23	土	<b>ハヤシシチュー・果物</b>		3歳以上児は主食を持ってきてください。			おにぎり
25	月	カレー・ツナサラダ・ <b>果物</b>	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・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・塩・酢	りんごケーキ
26	火	焼き魚(赤魚)・小松菜の磯香あえ・豚汁・ <b>果物</b>	魚・豚肉・豆腐・みそ	小松菜・もやし・焼きのり・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・こんにゃく	じゃがいも	塩・しょうゆ・だし汁	おにぎり
27	水	肉だんごのスープ煮・さつまいもの甘煮・ごまふりかけ・ <b>果物</b>	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・にら・果物	砂糖・片栗粉・さつまいも・ごま	塩・酒・しょうゆ・だし汁	ゼリー非糖食
28	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・ <b>果物</b>	豚ひき肉・鶏卵・牛乳	ピーマン・人参・玉ねぎ・クリームコーン缶・ブロッコリー・えのきたけ・わかめ・焼きのり	油・砂糖・じゃがいも	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ(コンソメ)	レーズンパン
29	金	ちくわの磯辺揚げ・コーン入りおひたし・みそ汁・ <b>果物</b>	ちくわ・鶏肉・豆腐・みそ	青のり・ほうれん草・ホールコーン缶・人参・玉ねぎ・果物	小麦粉・油	しょうゆ・だし汁	スイートポテト
30	土	<b>豚汁・果物</b>		3歳以上児は主食を持ってきてください。			おにぎり

※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。

2021

# きゅうしょくだより

おうちのかたへ  
～ごはんをしっかり食べましょう～



新米のおいしい季節になりました。毎年11月頃に、ごはんを持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。新潟市の平均が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提供する場合があります。)

**幼児1食分のごはん目標量の目安**  
3～5歳児 110～130g

**ごはん食はなぜよいの？**

- おかずとの相性が良く、栄養のバランスがとれやすい**  
ごはんには塩分がなく、いろいろな調理法や味つけとよく合います。栄養面・おいしさの面でも多様な組み合わせをすることができます。
- 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、あごの筋肉の発達や脳を活性化させる効果があります。また、ゆっくり消化・吸収されるので腹持ちも良く長持ちします。
- 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詰めます。(例)400kcalの場合は400mlの弁当箱

<b>主食③</b>	<b>主菜①</b>	<b>主食③…ごはん等</b> <b>主菜①…魚・肉・卵・大豆製品の料理等</b> <b>副菜②…おひたし、サラダ、野菜炒め等</b>
		

**食育の日「地産地消」**

今月の食育の日は、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。地元でとれたものを地元で食べようという動きを「地産地消」といいます。「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。

食育の日

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「地場産コーナー」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。

★赤字は、すいしょう保育園の追加メニューです。

おやつには牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。