



翠松保育園では、毎日手作りおやつを提供しています。
詳しくは献立表をご覧ください。

10月 食育のねらい

つぼみ たんぼぼ	<ul style="list-style-type: none"> 食後のぶくぶくうがいをする。 苦手な物も言葉掛けにより食べてみようとする。
はな たんぼぼ	<ul style="list-style-type: none"> 楽しい雰囲気の中で、苦手な物も食べようとする。 食品や食材に興味を持つ。
つぼみ ゆり	<ul style="list-style-type: none"> 食事を通して必要な習慣を身につける。 食事の時間を意識しようとする。
はなゆり	<ul style="list-style-type: none"> マナーに気を付けながら楽しく食事をする。 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。

ももちゃん 給食・おやつパクパク食べています！

おおきいももちゃんは、手づかみ食べや、自分でスプーンを持って食べています♪



スプーン
上手でしょ？

11日(水) 誕生会

「うさこちゃんはじょうおうさま」ランチ

うさこちゃんごはん からあげ
型抜きにんじん
ブロッコリー
根菜のミネストローネ
りんご



★3歳以上児も主食はいりません。

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。お家でもぜひお子さんと話してみてください！



赤：血や肉になるもの
黄色：熱や力になるもの
緑：体の調子を整えるもの



かぼちゃは
緑の食品かな…？



10月の手作りおやつ		
2	月	いろいろ
3	火	おにぎり
4	水	うどん
5	木	さつまいもあんパン
6	金	おからケーキ
7	土	おにぎり
8	日	
9	月	スポーツの日
10	火	五平もち
11	水	マフィン
12	木	コッパン
13	金	くずもち
14	土	おにぎり
15	日	
16	月	ごませんべい
17	火	サンドおにぎり
18	水	野菜たっぷりパンケーキ
19	木	ミルクパン
20	金	さつまいも入り米粉ドーナツ
21	土	おにぎり
22	日	
23	月	焼ビーフン
24	火	おにぎり
25	水	きな粉マカロニ
26	木	コーンパン
27	金	ごまかりんとう
28	土	おにぎり
29	日	
30	月	肉みそ蒸しロール
31	火	かぼちゃのマドレーヌ

牛乳、スキムミルク、お茶
などの飲み物がつきます。



10 こんだて		あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	おやつ	
2	月	豚肉と根菜の甘辛煮・小松菜と鮭のふりかけ・みそ汁・ 果物	豚肉・鮭フレーク・豆腐・わかめ・みそ	ごぼう・人参・たけのこ水煮・ピーマン・しょうが・小松菜	しらたき・油・砂糖・ごま・じゃがいも	酒・しょうゆ・だし汁	いろいろ
3	火	焼き魚（赤魚）・小松菜の磯香あえ・豚汁・ 果物	魚・焼きのり・豚肉・豆腐・みそ	小松菜・もやし・大根・人参・果物	じゃがいも	塩・しょうゆ・だし汁	おにぎり
4	水	さつまいも入り酢豚・春雨スープ・ 果物	豚肉・豆腐・わかめ	しょうが・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・パイン缶・長ねぎ・果物	片栗粉・油・さつまいも・砂糖・春雨	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	うどん
5	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・昆布	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・生しいたけ・小松菜	乾麺（うどん）・油・ごま油・片栗粉・砂糖・ごま	塩・鶏がらスープ（コンソメ）・しょうゆ・酒	さつまいもあんパン
6	金	親子煮・もやしとツナのサラダ・焼きのり・ みそ汁・果物	鶏肉・鶏卵・ツナ缶・焼きのり	玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶	じゃがいも・しらたき・車麩・油・砂糖・マヨネーズ・ごま	しょうゆ・塩・だし汁	おからケーキ
7	土	白菜の豆乳シチュー・ 果物		3歳以上児は主食を持ってきてください。			おにぎり
10	火	カレー・大根サラダ・ 果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・大根・小松菜・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	カレー粉・トマトケチャップ・酢・しょうゆ	五平もち
11	水	誕生会 『うさこちゃんはじょうさま』ランチ		3歳以上児も主食はいりません。			マフィン
12	木	ほうれん草のキッシュ・きゅうり漬け・白菜のスープ・ごまふりかけ・ 果物	ベーコン・鶏卵・牛乳・生クリーム・チーズ・鶏肉・わかめ	ほうれん草・ぶなめじ・生しいたけ・玉ねぎ・きゅうり・白菜・人参・ホールコーン缶	バター・ごま	塩・鶏がらスープ（コンソメ）	コッペパン
13	金	豆腐だんご・塩昆布あえ・みそ汁・ 果物	豆腐・ツナ缶・ひじき・塩昆布・みそ	長ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・えのきたけ・小松菜	片栗粉・油・さつまいも	塩・しょうゆ・だし汁	くずもち
14	土	鶏だんごスープ・ 果物		3歳以上児は主食を持ってきてください。			おにぎり
16	月	ビビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・ 果物	豚ひき肉・わかめ	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・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
17	火	魚の照り焼き（鮭）・ひじきの炒り煮・みそ汁・ 果物	魚・ひじき・さつま揚げ・豆腐・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・さやいんげん・小松菜・玉ねぎ・えのきたけ	しらたき・油・砂糖	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	サンドおにぎり
18	水	大豆入りドライカレー・ハム入りブロッコリーサラダ・ 果物・スープ	豚ひき肉・大豆・ロースハム	玉ねぎ・人参・ピーマン・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	鶏がらスープ（コンソメ）・トマトケチャップ・カレー粉・塩・酢	野菜たっぷりバンゲキ
19	木	《食育の日》さつまいもコロック・かぶ漬け・なめこ汁・焼きのり・ 果物	豚ひき肉・豆腐・みそ・焼きのり	玉ねぎ・かぶ・きゅうり・人参・なめこ	さつまいも・油・小麦粉・パン粉	塩・だし汁	ミルクパン
20	金	魚の塩麹漬焼き（赤魚）・菊入りごまびたし・のっぺい汁・ 果物	魚・鶏肉・かまぼこ	ほうれん草・もやし・菊・人参・干しいたけ・ごぼう・果物	ごま・里いも・こんにやく	塩麹・しょうゆ・みりん・塩・だし汁	さつまいも入り米粉ドーナツ
21	土	根菜のミネストローネ・ 果物		3歳以上児は主食を持ってきてください。			おにぎり
23	月	麻婆豆腐・華風あえ・ 果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	焼ビーフン
24	火	魚の竜田揚げ（サバ）・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・里いも	酒・しょうゆ・だし汁	おにぎり
25	水	クリームシチュー・ツナサラダ・ごまふりかけ・ 果物	鶏肉・牛乳・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶	じゃがいも・油・小麦粉・ごま	鶏がらスープ（コンソメ）・塩・酢	きな粉マカロニ
26	木	豚肉の柳川風・ほうれん草とちくわのあえもの・ 果物・みそ汁	豚肉・鶏卵・ちくわ	人参・干しいたけ・玉ねぎ・ごぼう・さやいんげん・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	しらたき・油・砂糖・ごま油	塩・みりん・しょうゆ・だし汁・酢	コーンパン
27	金	中華風ローストチキン・ブロッコリーのおかかあえ・ 野菜汁・果物	鶏肉・かつお節・豆腐	玉ねぎ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・小松菜・人参・果物	ごま・ごま油・じゃがいも	みりん・しょうゆ・塩・だし汁	ごまかりんとう
28	土	豚汁・ 果物		3歳以上児は主食を持ってきてください。			おにぎり
30	月	肉だんごのスープ煮・さつまいもの甘煮・焼きのり・ 果物	鶏ひき肉・豚ひき肉・みそ・豆腐・焼きのり	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	酒・塩・しょうゆ・だし汁	肉みそ蒸しロール
31	火	いりどり・納豆あえ・みそ汁・ 果物	鶏肉・厚揚げ・納豆・わかめ・みそ	人参・ごぼう・たけのこ水煮・干しいたけ・さやいんげん・小松菜・もやし・玉ねぎ・えのきたけ	こんにやく・じゃがいも・油・砂糖	しょうゆ・酒・だし汁	かぼちゃのマドレーヌ

給食だより

『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ね。
新潟市では毎年11月頃、園児が家庭から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。
昨年のごはん重量の平均値は目標量を下回り、持参される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。)

目安量を下に示しますので、この機会に、お子さんの食べている量と比べてみてください。

幼児（3～5歳児）の1食分のごはんの目安量
110g～140g

ごはんのいいところ

- ◆おかずとの相性が良く、栄養のバランスがとりやすい。
- ◆ごはんには塩分がないので、色々な調理方法や味付けの料理とあわせることができます。
- ◆よく噛んで食べるので、腹持ちが良い。

ごはんはパンや麺に比べて噛む力が必要です。よく噛んで食べることでこ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がよいのも特徴です。

地産地消

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。

地産地消により、輸送に必要なエネルギーを節約し、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を抑えることができます。また、輸送時間がかからないのでとれたての新鮮な食材が食卓に上ります。

最近は直売所以外にも、スーパーで「地場産コーナー」を設けている店舗もありますね。のぞいてみると、今地元でどんな食材が作られているのかわかります。

うちでも「地産地消」の視点で食材を選んでみませんか？

食育の日「さつまいもコロック」

今月の食育の日のおかずは、ほくほく食感とやさしい甘みの**さつまいもコロック**です。

新潟市内では、西区で栽培される「いもジェンヌ」や、北区で栽培される「しるきーも」などのさつまいもが有名です。ホクホク系、ねっとり系など、いろいろな品種を食べ比べるのもいいですね。

※献立内容を変更する場合があります。
★赤字は翠松保育園の追加メニューです。