

10月 給食だより

令和6年 10月
よろこび保育園給食室

10月のテーマ 給食の約束

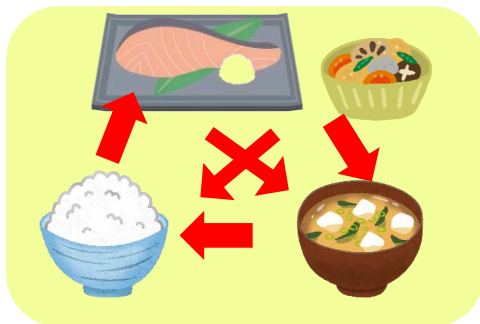
【食育目標】

- 食事のマナーを身につける
- 食事が済むまで食卓を離れない、後片付けをす

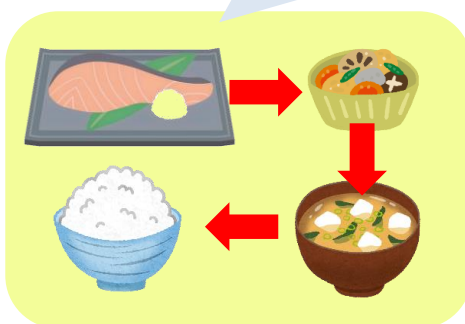
まだまだ日中は暑さが続きますが、やっと朝夕暑さが落ち着いて来ましたね。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」などたくさんありますね♡今月は、運動会やハロウィンと楽しみなイベントがたくさんです。季節の変わり目、しっかり食べて体調管理をいつも以上に気を付けて行きましょう！

三角食べとばかり食べを比べてみました！

食事のマナーについて
考えてみよう！！



三角食べ 行ったり来たり交互に食べる



ばかり食べ 一品ずつ順番に食べる

- メリット
 - ・すべての品をバランス良く食べる事ができる
 - ・食べ残しが少ない
 - ・口中で料理を混ぜ合わせ(口内調味)おかずの味の濃さを調整できる
 - ・色々な食材を口の中で合わせる事で咀嚼回数が増える
- デメリット
 - ・硬いおかずを汁物で流し込んでしまう
 - ・ごはんと混ぜると味が薄くなるので味付けが濃くなりがち

- メリット
 - ・一品一品を味わって食べられる
- デメリット
 - ・嫌いな食べ物が最後に残りがち

三角食べは、1970年代の学校給食の指導から生まれたものとされています。子ども達の偏食や好き嫌いをなくすねらいがありました。しかし、最近では「さしより野菜」など最初にサラダなどを食べることで血糖値の急上昇を抑えたり、満腹感を満たし肥満予防に繋げるという考え方も出て来ています。だからといって「ばかり食べ」は、偏りが出来て来てしまうのであまりおすすめしません。しっかりと、意味を理解した上で、おうちでもお子さんと保護者の皆さんと一緒に食事について振り返ってみてください。

おはしのマナーを再確認！！

★やってはいけないおはしのマナー★

- 刺しばし・・・フォークのように食べ物につきさす
- よせばし・・・はしでお皿を引き寄せる
- 迷いばし・・・どれにしようか、お皿の上ではしをぐるぐると回す
- 叩きばし・・・茶碗をはしで叩いて、おかわりを催促したりする
- なみだばし・・・はし先から、ポタリポタリと汁を落とす
- わたしばし・・・茶碗の上に、はしを渡すように置く

お魚を食べよう！！

さばのソース煮

【幼児1人分】

- サバ(切り身)・・・半身 1/3 (40g)
- しょうゆ・・・小さじ 1
- ウスターソース・・・小さじ 1/2
- 砂糖・・・小さじ 1/2
- 水・・・40g

- ①鯖はキッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ②調味料と水を合わせて鍋に入れ煮立たせる。
- ③鯖を入れて 10 分程煮て味を含ませる。



10月の献立表



令和6年 よろこび保育園

日	曜	未満児朝のおやつ	副食	午後のおやつ	材料
1	火	牛乳 フルーツ	魚のねぎ味噌焼き キャベツともやしの中華和え すまし汁	牛乳 ココアゼリー せんべい	鮭 ねぎ ごま みそ キャベツ もやし きゅうり 人参 豆腐 ほうれん草 しめじ かまぼこ ゼラチン 牛乳 ココア せんべい
2	水	牛乳 クラッカー	炒りどり きのこのスープ フルーツ	牛乳 あげたこ	鶏肉 人参 れんこん ごぼう 大根 大豆 枝豆 里芋 こんにゃく 玉ねぎ えのき しめじ こねぎ オレンジ たこ焼き 青のり
3	木	牛乳 カミカミ昆布	魚のカレーあんかけ ポトフ フルーツ	牛乳 きな粉蒸しパン	カレイ パプリカ ビーマン えのき カレールウ ベーコン じゃが芋 玉ねぎ キャベツ 人参 パセリ パナナ 薄力粉 きな粉 豆乳
4	金	牛乳 一口ゼリー	とんかつ ジュース ちりめんサラダ ふみそ汁	牛乳 じゃが芋の小判焼き	豚肉 卵 バン粉 キャベツ ちりめん きゅうり 人参 コーン お麩 玉ねぎ わかめ 小ねぎ みそ じゃが芋 いんげん
5	土	牛乳 チーズ	ナポリタン 野菜スープ フルーツ	牛乳 おかし	スパゲッティ麺 ベーコン 玉ねぎ 人参 ビーマン エリンギ ケチャップ キャベツ えのき コーン パナナ おかし
7	月	牛乳 せんべい	ハヤシシチュー さつま芋とチーズのサラダ フルーツ	牛乳 ホットドッグ	牛肉 玉ねぎ 人参 トマト しめじ ハヤシルウ グリーンピース さつま芋 きゅうり チーズ マヨネーズ ヨーグルト 梨 ロールパン ウインナー キャベツ
8	火	牛乳 フルーツ	魚のかば焼き 納豆和え すまし汁	牛乳 ひじきのおにぎり	さば 納豆 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ えのき かまぼこ こねぎ わかめ ひじき 油揚げ いんげん
9	水	牛乳 ウエハース	厚揚げのみそ煮 春雨スープ フルーツ	牛乳 大学芋	豚肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 椎茸 なら みそ 春雨 小松菜 椎茸 りんご さつま芋 水あめ 黒ゴマ
10	木	牛乳 クラッカー	クリームスパゲティ 野菜スープ フルーツ	牛乳 マーブルケーキ	スパゲッティ麺 ベーコン 玉ねぎ しめじ コーン 生クリーム 粉 チーズ 小松菜 キャベツ 大根 オレンジ ミックス粉 卵 牛乳 ココア
11	金	牛乳 ビスケット	中華炒め ワンタンスープ フルーツ	牛乳 レモンラスク	豚肉 玉ねぎ ビーマン 人参 竹の子 ベーコン チンゲン菜 ワンタン しめじ パナナ フランスパン マーガリン レモン汁
12	土	運動会			
14	月	スポーツの日			
15	火	牛乳 チーズ	豚丼 みそネーズ和え フルーツ	牛乳 カップケーキ	豚肉 玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 糸こんにゃく キャベツ きゅうり コーン みそ マヨネーズ ごま オレンジ ミックス粉 パター 牛乳
16	水	牛乳 せんべい	鶏とごぼうの煮物 じゃが芋のみそ汁 フルーツ	牛乳 お好みマカロニ	鶏 ごぼう こんにゃく いんげん なす じゃが芋 玉ねぎ 人参 椎茸 小ねぎ りんご マカロニ ソース かつお節 青のり
17	木	牛乳 ウエハース	魚のオーロラソースかけ すまし汁 フルーツ	牛乳 フレーククッキー	カレイ パプリカ ビーマン しめじ マヨネーズ ケチャップ 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき かまぼこ パナナ 薄力粉 卵 コーンフレーク
18	金	牛乳 フルーツ	ポテトミートローフ コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 柿 せんべい	豚ミンチ 玉ねぎ バン粉 卵 じゃが芋 ケチャップ ウスターソース コーン キャベツ きゅうり 人参 マヨドレ ベーコン チンゲン菜 えのき コンソメ 柿 せんべい
19	土	牛乳 クラッカー	チャーハン ごま和え 中華スープ	牛乳 おかし	ベーコン コーン 玉ねぎ 人参 ビーマン パプリカ キャベツ きゅうり 人参 ごま ほうれん草 かまぼこ しめじ きくらげ 春雨 おかし
21	月	牛乳 ビスケット	きのこカレー きゅうりの酢の物 フルーツ	牛乳 スコーン	豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ なす カレールウ きゅうり わかめ 人参 キャベツ オレンジ 薄力粉 パター スキムミルクレーズン
22	火	牛乳 せんべい	ちゃんぽん ぎょうざ トマト フルーツ	牛乳 おやつブレッド	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ コーン 牛乳 ぎょうざ トマト 梨 ミックス粉 ハム 卵パセリ 粉チーズケチャップ
23	水	牛乳 フルーツ	鶏肉のピザ焼き おからサラダ ジュリアンスープ	牛乳 きつねおにぎり	鶏肉 玉ねぎ 人参 ビーマン チーズ ケチャップ おから きゅうり コーン マヨドレ ベーコン キャベツ パセリ 油揚げ ごま
24	木	牛乳 ウエハース	魚のみぞれ煮 野菜の素揚げ なめこのみそ汁 フルーツ	牛乳 肉まん	カレイ 大根 なめこ 玉ねぎ 人参 豆腐 わかめ 小ねぎ みそ みかん ミックス粉 豚ミンチ 生姜 ねぎ 椎茸 ごま油
25	金	牛乳 カミカミ昆布	チャプチェ 豆乳スープ フルーツ	牛乳 ごまドーナツ	牛肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 春雨 ごま ベーコン キャベツ コーン 豆乳 りんご ミックス粉 黒ゴマ 牛乳
26	土	牛乳 ビスケット	焼きそば フライ わかめスープ	牛乳 おかし	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン ソース かつお節 青のり フライ わかめ えのき ごま油 おかし
28	月	牛乳 せんべい	遠足お楽しみメニュー		
29	火	牛乳 フルーツ	ピラフ 鶏のごまからめ ジュース マカロニサラダ 洋風スープ	牛乳 ケーキ	玉ねぎ ウインナー 人参 グリーンピース 鶏肉 ごま マカロニ きゅうり コーン マヨドレ キャベツ しめじ パセリ ケーキ
30	水	牛乳 ウエハース	豚のしょうが焼き かぼちゃのみそ汁 フルーツ	牛乳 りんごゼリー クラッカー	豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 かぼちゃ 椎茸 油揚げ わかめ こねぎ みそ パナナ リンゴジュース クラッカー
31	木	牛乳 ビスケット	ハンバーグ ドレッシングサラダ イタリアンスープ	牛乳 スイートかぼちゃ	ハンバーグ フロccoli きゅうり コーン 人参 ベーコン じゃが芋 トマト キャベツ パセリ かぼちゃ パター 生クリーム

★29日(火)はお誕生日会のため、ぱんだ・きりん・らいおんぐみさんは、ごはんはいりません★

☆10日(木) 22日(火)は麺の日です。以上児さんはごはんはいりません☆

★材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください★