



発行日 令和2年 10月 1日 下田部保育園

ようやく秋らしい日も増え、過ごしやすい季節になりました。しかし、もう少し朝夕と日中の気温差の大きい日が続きそうです。季節の変わり目、体調を崩さないように注意しましょう！さて、いよいよ本格的に「実りの秋」「味覚の秋」がやってきました。秋は、海でも山でも色々な場所で美味しい食材が豊富に収穫できます。給食にも、さつまいもや栗・梨やりんご・きのこなどを献立に取り入れています。思いっきり「秋」を感じてくださいね☆

## ☆空腹が1番のごちそう！☆

どんなに美味しい食事を作っても、**空腹**でなければ子どもの興味は遊びに向いてしまいがち……。また、ちょっと苦手な献立でも、空腹であれば美味しく食べることが出来るかもしれませんね。「子どもの食事」を考えるにあたっては、献立だけではなく、程よい空腹状態になるような準備をすることも大切です。

### \* 空腹で食事をとるポイント \*

♪ 食事・おやつの時間を決める！！！！

♪ 遊びは、室内だけではなく、屋外に出て体を動かして遊ぶ！！！！

♪ のどが渴いた時はお茶で……

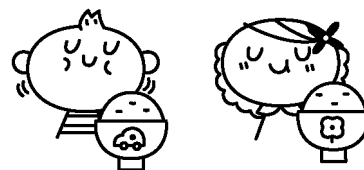
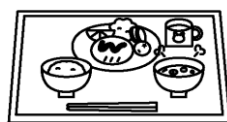
→牛乳はおやつの時間など、決められた時に。

牛乳やジュースの飲み過ぎで食事を食べられない子どもも多いです。

♪ 夕食はできるだけ早めに食べましょう！！！！

→夜遅くの食事は、消化器官の未発達な小さいうちは特に負担が大きいです。

また、就寝時間も遅くなり、朝の目覚めが良くないため、朝食も食べられなくなるなど、生活リズムも崩れてしまいます。



## ☆食事マナーやルール☆

3歳頃になると、食事のマナーやルールを守り、家族や友だちみんなで会話を楽しみながら食べることが出来るようになります。子どものうちから食生活の基本的なルールを伝え、きちんとしたマナーで食べられるようになりたいですね。

### ☆なるべく家族と一緒に食事をする☆

- ・団らんは「心の安定」を図ります。食卓は子どもの心をキャッチできる絶好の機会です！！！！



### ☆食事の時はテレビを消す☆

- ・「食事に集中」できる環境を作りましょう！

### ☆大人が見本を見せる☆

- ・食器の持ち方、座り方など。口を閉じて、よく噛んで食べます。なんでも楽しく食べましょう！！！！



### ☆毎日繰り返す☆

- ・自然に身につくように工夫しましょう！！



|    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| 12 | さつまいもと栗のごはん<br>こぶびら                             | 5  | 牛丼<br>白菜のしらす和え(梅風味)                          |
| 26 | みそ汁   | 19 | みそ汁  |
| 月  | 梨   | 月  |  |
| 13 | トマトカレーラーメン<br>パプリカのツナ和え                         | 6  | 鶏のシチュー<br>春雨の青じそマヨサラダ                        |
| 27 | パン缶   | 20 | フゼリー   |
| 火  | 十三穀米  | 火  | ロールパン  |
| 14 | さばの生姜煮<br>切干大根と豚肉の炒め物                           | 7  | 鶏肉と大根のごま味噌煮<br>白菜とカニカマの酢の物                   |
| 28 | みそ汁   | 21 | すまし汁   |
| 水  | ごはん   | 水  | ごはん  |
| 29 | 豚肉としらすの炒め物<br>きのこと小松菜の煮びたし<br>みそ汁 ごはん           | 8  | 牛肉と大豆もやしの具だくさんスープ<br>きゅうりの梅みそ和え<br>ミニゼリー ごはん |
| 木  | 1日☆お月見行事食☆ 15日☆お弁当☆                             | 木  | 22日☆お誕生日会☆                                   |
| 2  | ビーフストロガノフ<br>キャベツのサラダ                           |    |  |
| 16 | コンソメスープ<br>キャロットライス                             | 9  | あんかけうどん<br>わかめとささみの練りゴマ和え                    |
|    |   | 23 | りんご  |
| 30 | コロッケ<br>豆乳スープ<br>オレンジ                           | 金  | ごはん  |
| 金  | ロールパン   |    |  |
| 3  | きのこごはん<br>厚揚げの煮物                                |    |  |
| 17 | みそ汁<br>巨峰                                       | 10 | 鮭のマリネ<br>スパゲティサラダ<br>コンソメスープ                 |
|    |   | 24 | 乳:ロールパン 幼:クロワッサン                             |
| 31 | 牛肉と大豆もやしの具だくさんスープ<br>きゅうりの梅みそ和え<br>ミニゼリー<br>ごはん | 土  |  |
| 土  |   |    |  |

- \* 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- \* 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- \* 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆お月見行事食☆ (1日)

- \*お月見風うどん\*
- \*筑前煮\*
- \*金時豆\*
- \*ゆかりごはん\*

☆10月 お誕生日会メニュー(22日)☆

- \*甘酢鶏のからあげ\*
- \*ポテトサラダ\*
- \*かき玉コンソメスープ\*
- \*ぶどうゼリー\*
- \*ごはん\*

### 手作りおやつ

|        |            |             |        |           |            |
|--------|------------|-------------|--------|-----------|------------|
|        | 離乳食        | 乳児・幼児       |        | 離乳食       | 乳児・幼児      |
| 6日(火)  | ツナおにぎり     | ツナと塩昆布のおにぎり | 9日(金)  | 蒸しパン      | コーンケーキ     |
| 13日(火) | きな粉バナナ蒸しパン | きな粉バナナ蒸しパン  | 15日(木) | フレンチトースト風 | フレンチトースト   |
| 20日(火) | おやき        | ためきおにぎり     | 23日(金) | さつまいもの甘煮  | 大学芋        |
| 27日(火) | 豆腐のみたらし風   | 千千ミ         | 29日(木) | 枝豆蒸しパン    | チーズと枝豆のケーキ |