

給食だより 10月号



涼しい秋風が吹き、心地よい季節になりました。ごはん、野菜、芋、果物など、秋の食べ物おいしい季節になりました。子どもの頃から食べ物の匂を知り、匂の恵を味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。食卓に匂の食材をとり入れ、冬に向けて元気な体を作りましょう。

給食目標 収穫の秋を楽しもう



お米パワーを見直そう！

お米を食べると頭がよくなる。味なしごはんはとても良いですよ。新米がたくさん収穫されています。

口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べます。すると味を敏感に感じまた、唾液がたくさん出ます。唾液に含まれるホルモンは脳を活性化させます。子どもの五感を育てます。



10月10日は
目の愛護デー
です



ふだんから目を大切にしていますか？

- 1・テレビやゲームは、時間を決めましょう。
- 2・絵本を読む時は、姿勢を正しく、明るい所で読みましょう。
- 3・時には遠くの景色に視線を移し、目に良いとされる食べ物もたべましょう。

おうちで食育 親子クッキング

子どもが食に興味をもつきっかけになるクッキング

子どもが「やってみたい」と言い出した時が始めどき。できそうな事からチャレンジしてみましょう。

まだ手元の危ない幼児期の子でも、混ぜたり、和えたり、野菜をちぎったり、探せばできる事がたくさんありますよ。

苦手な野菜も、自分で作った料理なら美味しく食べられるかもしれません。



いろいろな芋

食欲の秋です。天ぷら、スイートポテトふかし芋、焼き芋いろんな料理が楽しめます。

自分で芋を掘ったり、葉っぱで遊んだり芋の収穫や遊びを体験……

食べ物に対する気持ちに変化があるかもしれません。



食育目標 (食べ物を大切にしましょう)

食べ物が食卓に並ぶまでには、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちをこめて「いただきます、ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



10月 こんだて表



日	曜	献立名	おやつ(全員)	主食・朝のおやつ いす ちびくま
1	金	ハンバーグ にんじんの甘煮 コーンスープ	お茶 おにぎり	ごはん 牛乳 バナナ
2	土	豚肉と春雨の炒め煮 大根のみそ汁 みかん	お茶 カップヨーグルト	ごはん ヨーグルト
3	日			
4	月	魚のムニエル オクラの和え物 豚汁	牛乳フレンチトースト	ごはん 牛乳 チーズ
5	火	昆布煮 トマトの甘酢漬け もやしのみそ汁	ミルク 梨 ビスケット	ごはん ヨーグルト
6	水	えび入りクリームシチュー サクサクサラダ	牛乳 豆乳もち	ごはん 牛乳 みかん
7	木	揚げ魚とさつま芋のベジタブル煮 中華サラダ かきたま汁	牛乳 バナナ	ごはん 牛乳 丸ポーロ
8	金	鶏肉のオープン焼き葱ソース ゆで野菜 南瓜のみそ汁	牛乳 クラッシュゼリー	ごはん 牛乳 あられ
9	土	きつねうどん きゃべつの和え物 みかん	お茶 おにぎり	ごはん ヨーグルト
10	日	(*^▽^*)運動会(*^▽^*)		
11	月	鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ たまごスープ	牛乳 芋ショコラ	ごはん 牛乳 卵ポーロ
12	火	大豆とひじきの炒り煮 三色和え 白菜のみそ汁	牛乳 ホットケーキ	ごはん ヨーグルト
13	水	♡お誕生会 秋のお楽しみランチ(*^▽^*) 	お楽しみ(*^-^*)	ごはん ヨーグルト
14	木	豆腐の落とし揚げ ごまじゃこ和え お麩のすまし汁	ミルク みかん おかき	ごはん 牛乳 お菓子
15	金	ハンバーグ にんじんの甘煮 コーンスープ	お茶 おにぎり	ごはん 牛乳 バナナ
16	土	豚肉と春雨の炒め煮 大根のみそ汁 みかん	牛乳 ミニパン	ごはん ヨーグルト
17	日			
18	月	魚のムニエル おくらの和え物 豚汁	牛乳 フレンチトースト	ごはん 牛乳 チーズ
19	火	昆布煮 トマトの甘酢漬け もやしのみそ汁	ミルク 梨 ビスケット	ごはん ヨーグルト
20	水	えび入りクリームシチュー サクサクサラダ	牛乳 豆乳もち	ごはん 牛乳 みかん
21	木	揚げ魚とさつま芋のベジタブル煮 中華サラダ かきたま汁	牛乳 バナナ	ごはん 牛乳 丸ポーロ
22	金	鶏肉のオープン焼き葱ソース ゆで野菜 南瓜のみそ汁	牛乳 クラッシュゼリー	ごはん 牛乳 あられ
23	土	きつねうどん きゃべつの和え物 みかん	お茶 おにぎり	ごはん ヨーグルト
24	日			
25	月	鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ たまごスープ	牛乳 芋ショコラ	ごはん 牛乳 卵ポーロ
26	火	大豆とひじきの炒り煮 三色和え 白菜のみそ汁	牛乳チーズ かりんとう	ごはん ヨーグルト
27	水	魚の照り煮 ごぼうサラダ きゃべつのみそ汁 梨	牛乳 ホットケーキ	ごはん 牛乳 せんべい
28	木	おまつりごっこ(お弁当の日です(^_^))	お楽しみ(*^-^*)	ごはん 牛乳 お菓子
29	金	ハンバーグ にんじんの甘煮 コーンスープ	お茶 おにぎり	ごはん 牛乳 バナナ
30	土	豚肉と春雨の炒め煮 大根のみそ汁 みかん	お茶 カップヨーグルト	ごはん ヨーグルト
31	日			