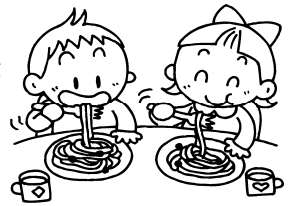




平成23年10月給食献立予定表

あゆみ保育園

日増しに秋も深まり、過ごしやすい季節となりました。
この時期は、果物や、秋刀魚、さつま芋、きのこ類など様々なおいしい食べ物がたくさん出回る季節です。保育園でも、これらの食材を使用し、栄養指導にとりいれていきたいと思ひます。また、今月の14日(金)には魚の解体があり、普段お子様がみることのできない、そのままの魚から切り身になるまでの過程や体の中の様子を観察することで、命の大切さ、感謝の気持ちを深めたいと思ひます。ご家庭でも、秋の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。



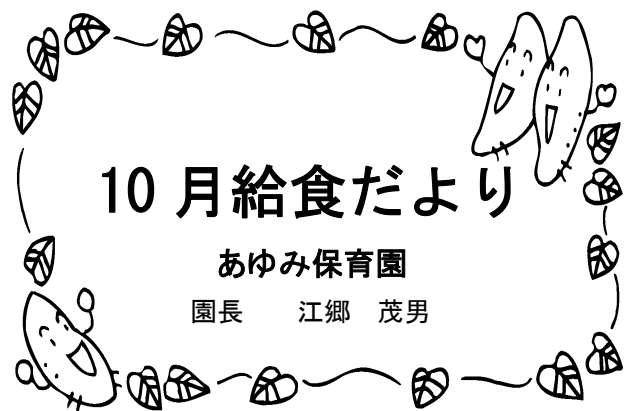
♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシング ☆マークは新しいメニューです

日	曜日	献立名	主な材料			おやつ	
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	10時乳児	3時全員
1	土	運動会	ご家族で楽しいランチタイムをお過ごし下さい。 愛情弁当をお願い致します。				
3	月	胡瓜とカッテージチーズのサンド マッシュポテトとソーセージ焼き デザート ほうれん草ときのこのソテー 春雨スープ	マヨネーズ 食パン じゃが芋 油 はるさめ ごま	カッテージチーズ ウインナー 牛乳	胡瓜 ほうれん草 しめじ 干しいたけ 人参 果物	牛乳 菓子	牛乳 3日菓子 小魚 31日♥かぼちゃのケーキ
4	火	混ぜご飯 いか大根 キャベツのごま和え 豆腐となめこのみそ汁 デザート	精白米 三温糖 ごま 白玉粉 油 薄力粉	油揚げ いか 豆腐 牛乳 豆腐 スキムミルク チーズ	れんこん 人参 さやえんどう 大根 キャベツ なめこ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ☆ポンデケーキ
5	水	胚芽米入りご飯 きんぴらごぼう 魚のオーロラソース焼き わかめと油揚げのみそ汁 デザート	精白米 胚芽米 薄力粉 バター マヨネーズ 油 こんにやく しゅうまいの皮	メルルーサ チーズ 油揚げ 牛乳 あずき	玉ねぎ コーン缶 ごぼう 人参 わかめ ねぎ 果物	牛乳 菓子	5日牛乳♥まきあん 26日♥利休蒸しパン
6	木	けんちんうどん(27日手打ち) はんぺんの納豆はさみ揚げ じゃこ大根のサラダ デザート	うどん さといも 油 こんにやく 薄力粉 三温糖 バター	豆腐 豚肉 はんぺん チーズ 納豆 卵 牛乳 しらす干し 生クリーム	人参 小松菜 ごぼう 大根 胡瓜 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥バナナクレープ
7	金	☆ナシゴレン 野菜入り卵焼き りんごツナのフレンチ和え 野菜スープ デザート	精白米 油 三温糖 ながいも 薄力粉 片栗粉	鶏肉 卵 ツナ缶 豆腐 しらす干し	玉ねぎ 青ピーマン コーン缶 ほうれん草 干し椎茸 もやし 胡瓜 りんご レタス 人参 果物	牛乳 菓子	麦茶 ♥しらすと山芋のうすやき
8	土	野菜うどん 竹輪の天ぷら もやしとハムのごま酢和え デザート	うどん 薄力粉 油 ごま 食パン 三温糖	油揚げ 竹輪 卵 ハム 牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ もやし 胡瓜 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ジャムサンド
11	火	レタスチーズサンド 鶏肉のパン粉焼き デザート カボナータ キャベツのスープ	食パン バター マヨネーズ パン粉 オリーブ油 三温糖 白玉粉	チーズ 鶏肉 きな粉	レタス なす トマト 玉ねぎ 南瓜 赤ピーマン キャベツ 人参 果物	牛乳 菓子	麦茶 ♥かぼちゃ白玉団子
12	水	ゆかりごはん 豆腐のオイスター煮 納豆とほうれん草の和え物 えのきとしいたけのみそ汁 デザート	精白米 さといも 三温糖 薄力粉 バター コーンフレーク	鶏肉 納豆 牛乳 卵	しその葉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき しいたけ 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥コーンフレーククッキー
13	木	鶏南蛮うどん 豆腐の五目揚げ 白菜の煮びたし デザート	うどん 片栗粉 油 薄力粉 バター	鶏肉 豆腐 豚肉 えび しらす干し 卵 チーズ 牛乳 ハム	ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ひじき 白菜 果物	牛乳 菓子	カルピス ♥クレセントロール
魚の解体		ふりかけご飯 鮭のしゃんしゃんやき キャベツと胡瓜の和え物 切干大根のみそ汁 デザート	精白米 マヨネーズ 薄力粉 三温糖	卵 さけ 油揚げ 牛乳	えのき しめじ 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 切干し大根 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ミルクティパン
14	金	黒糖ロール スパゲッティ マヨネーズ 薄力粉	黒糖ロール スパゲティ マヨネーズ 薄力粉	ウインナー 牛乳 卵	玉ねぎ 人参 トマト ホール缶 キャベツ コーン缶 胡瓜 わかめ えのき 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ホットケーキ
15	土	黒糖ロール スパゲッティソテー デザート コールスロー 若布とえのきのスープ	精白米 しらす 油 三温糖 片栗粉 薄力粉 オリーブ油	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 グリーンピース ほうれん草 のり ごぼう 小松菜 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥フォカッチャ
17	月	ツナの和風スパゲッティ ヨーグルト 揚げワンタン オニオンスープ れんこんとサニーレタスのサラダ	スパゲティ 三温糖 ぎょうざの皮 ごま 油 精白米	ツナ缶 ぶた肉 ヨーグルト	玉ねぎ ほうれん草 干し椎茸 れんこん サニーレタス たくあん わかめ	牛乳 菓子	麦茶 たくあん ♥わかめおにぎり
誕生会		赤飯 いわしハンバーグ 大豆と切干大根の煮物 常夜汁 デザート	精白米 ごま 片栗粉 薄力粉 三温糖 食パン マヨネーズ	ささげ いわし 鶏肉 卵 大豆水煮 油揚げ 生揚げ 豚肉 牛乳 しらす チーズ	玉ねぎ 切干し大根 ひじき 人参 果物 のり	ヨーグルト 菓子	牛乳 ♥しらすとチーズのトースト
19	水	ごぼうとハムのサンドイッチ ポテトツナの卵焼き もやしと小松菜のスープ カリフラワーとパインのサラダ デザート	ロールパン マヨネーズ じゃが芋 砂糖 油 三温糖 薄力粉 バター	ハム 卵 ツナ缶 牛乳 生クリーム	ごぼう 玉ねぎ 人参 カリフラワー パイン缶 もやし 小松菜 果物	牛乳 菓子	紅茶 ♥お楽しみケーキ
20	木	かやくご飯 れんこんの団子揚げ 海と山のサラダ 大根と油揚げのみそ汁 デザート	精白米 片栗粉 三温糖 油 中華めん	豆腐 鶏肉 卵 ツナ缶 油揚げ 豚肉	連根 人参 玉ねぎ キャベツ わかめ レタス 胡瓜 もやし まいたけ 大根 小松菜 果物	牛乳 菓子	麦茶 ♥やきそば
21	金	ごはん 秋刀魚の蒲焼 春雨と豚肉の五目炒め しめじとやしのみそ汁 デザート	精白米 砂糖 はるさめ 油 さつまいも	さんま 豚肉 牛乳	キャベツ 青ピーマン 玉ねぎ しめじ もやし ねぎ ほうれん草 果物	牛乳 菓子	牛乳 ♥ふかし芋
24	月	ハヤシライス ハムのピカタ レタスとわかめの和風サラダ デザート	精白米 じゃが芋 薄力粉 バター 砂糖	豚肉 ハム スキムミルク 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 グリーンピース マッシュルーム レタス 胡瓜 わかめ 果物 りんご	りんごジュース 菓子	牛乳 ♥アップルマフィン
25	火	バターロール ラザニア 生野菜★	ロールパン ぎょうざの皮 精白米 三温糖	豚肉 チーズ 牛乳 ベーコン	玉ねぎ マッシュルーム トマト レタス 胡瓜 かぶのり 小松菜 果物 かんぴょう	牛乳 菓子	麦茶 ♥かんぴょう巻き
28	金	かぶとベーコンのスープ デザート					

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

栄養指導は週一回、食材や、食
事のマナー等について行いま
す。

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	555kcal	18g	16g
平均	565kcal	19g	17g



10月給食だより

あゆみ保育園

園長 江郷 茂男

虫たちの声も消え入るような季節になりました。この季節、空は澄みわたり、食べ物もおいしく、運動にも適した時期です。運動会に向けてたくさん練習していたお子様方は体力もつき、食欲も増しているようで、給食をよくおかわりしてくれています。保育園でもご家庭でも、旬の食材を取り入れた食事を心がけ、体調を崩さないようにしましょう。

豚肉としめじの味噌炒め

＜材料＞ 4人分

・豚小間肉	200g
・しめじ	2パック
・にんにく	1片
・味噌	大さじ3
・酒	大さじ1と1/2
・小口ねぎ	お好み
・こしょう	少々

＜作り方＞

- ① しめじは石づきをとって小房に分け、にんにくはすりおろす。
- ② フライパンで豚肉を炒め、そこにしめじを加えてさらに炒める。火が通ったら水を大さじ2を加える。
- ③ 味噌、酒を加えて全体に混ぜてからませる。
- ④ 汁気がなくなってきたら火をとめて、こしょう、にんにくを加えてざっくり混ぜ、お好みで小口ねぎを加える。

給食の目標

10月 食器などものを大切にする。

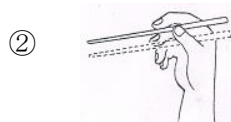
食器など、乱暴に扱うと壊れる事を知り、食器を大切に使う箸の使い方を学ぶ。



楽しい食育

○箸の持ち方

- ① 箸1本を中指・人差し指・親指の3本で持ちます。
 - ② 薬指の爪の横に当てるようにもう1本の箸を入れ、親指の付け根ではさみます。
- *上の箸も、下の箸も、持つ位置は箸の中間よりやや上にします。



箸を持ち始めた頃・・・

箸は持っているけれども、「すくう」動作や「かきこむ」動作が多いです。また食べ物によっては、箸で頑張っても食べようとしてもなかなか食べられず、思わず左手がでて食べている事も多いと思います。こんな時は、叱ったりせずにお手本をみせてあげたりするのもよいでしょう。また、食べ物の大きさも箸で、はさみやすい大きさにしてあげたり、食べにくいものはスプーンを併用する等工夫するとよいです。やや大きめの一口サイズで少し厚みがあると箸ではさみやすいです。反対に細かいもの・柔らかいものは、はさみにくいです。

箸になれてきたら・・・

子どもが箸を使って「はさむ」ことが上手になってきたら、細かい料理や柔らかい料理も「はさむ」で食べる練習をさせてみましょう。

もっと上手に・・・

子どもは大きめのサイズの料理だと、箸を「つきさし」て「かじる」行為をします。箸を使って大きめの料理を「切る（さく）」ことをして食べる事を教えてあげましょう。



十五夜について

十五夜の日はお供え物をしてお月さまにお祈りをしたり、感謝すること、どんなお供え物をするのかななどを「14匹のねずみ」という絵本を使用しながらお話ししました。お月見でお団子の他にも里芋など丸いものをお供えすることを話すと、「えー、そうなの？」ととても驚いていました。また、食べ物以外のお供え物として、秋の七草も紹介しましたススキの写真を見せるとお子様達もよく知っていた様で、「それ、知ってるよ」と元気に答えてくれました。

イワシについて

まいわし、かたくちいわし、うるめいわしの3種類についてそれぞれの形や特徴についてお話ししました。かたくちいわしが稚魚の時は、しらす、しらす干し、ちりめんじゃこ、煮干しとして食べられている事を伝えるととても驚いていました。いわしに含まれる栄養素として、骨を丈夫にしてくれるカルシウム、健康な髪の毛、皮膚、爪を作るビタミンB₂、いわしの他にもさんまやあじなど青魚特有のDHAについてお話ししました。DHAには記憶力をupさせてくれる働きがあります。ちょうどまいわしが旬の季節なのでぜひご家庭でも食べてみてください。

早寝早起き朝ごはんについて

人の体には体内時計というものがあり、夜更かしすることで体のリズムが崩れてしまうが、朝早起きをして太陽の光を浴びることで、またリズムを整えてくれることをお話ししました。昨日何時に寝たかを尋ねると夜更かしをしているお子様達が多かったです。お子様達にとって今の時期の睡眠は成長にとっても大切です。なるべく9時には就寝出来ると良いと思います。朝ごはんでは、きちんと朝ごはんを食べることでやる気やちからが出たり、便通が良くなることをお話ししました。

なしについて

代表的な幸水、豊水、二十世紀や、秋月、新高、ラフランスなど梨にもたくさんの種類があることを実物や写真などで紹介しました。また、どのように成長していくのか成長過程も写真を使用してお話ししました。他には、梨の栄養素として、食物繊維や、とても即効性のあるエネルギー源であるフラクトース、肉をやわらかくする作用のあるプロテアーゼという酵素について触れました。梨の果汁でお肉がやわらかくなるということにとっても興味を持って話を聞いてくれていました。



3月11日の地震につき、水や食材の様々な放射能への影響が心配されていますが、あゆみ保育園では業者に確認をとり、放射能の心配のない食材を使用していますので、どうぞご安心ください。