



さわやかな風が吹き、体を動かすことが気持ちよく過ごしやすい季節になりました。秋は一年の中でも一番食べ物の美味しい頃です。「食欲の秋」そして「スポーツの秋」。健康の維持には望ましい食生活と同時に運動も欠かせません。園庭で思い切り遊んで、お腹を空かせて食卓に着けば食事が一層おいしく感じられます。また、カルシウムなどは食事をとっただけでは骨にはならず、太陽の日を浴びて身体を動かすことで骨を丈夫にしていきます。生活習慣の基盤となる幼児期に身体を動かすことが好きになるような楽しい活動をしたいものです。

〈今月のおすすめメニュー〉

鶏のレモン煮(4人分)



鶏むね肉 300g 酒 小さじ1 塩 少々 片栗 適量 揚げ油 適量

A(砂糖 10g 醤油大さじ1 水60cc レモン汁大さじ1)

- ① 鶏むね肉はそぎ切りにして厚さをそろえる。酒と塩を振り、片栗粉をまぶし、180度の油で揚げる。
- ② Aの調味料を混ぜて火にかけ、揚げた①を入れ、サッと煮て出来上がり。

変わり春巻き

春巻きの皮 10枚 青しそ 10枚 ピザチズ 適量 焼き豚スライス 適量 揚げ油

- ① 皮に青しそ、焼き豚のスライス、ピザチズを適量のせ、包む(水溶き小麦粉をつけてはる)
- ② 180度の揚げ油できつね色になるまで揚げる。



〈今月の食育予定〉

1日(金)・・・8月、9月の誕生会を行います。子ども達にも人気の変わり春巻きをします。

22日(金)・・・10月の誕生会を行います。旬のさつま芋を使ったホクホクのコロッケです。

今月は秋らしく、栗を使った蒸しパン、れんこんのはさみ焼き、果物ではりんごや柿などが登場しますよ☆☆



10月の平均値

		エネルギー	脂質	タンパク質	塩分	カルシウム
以上児	目標量	574kcal	14~20g	15~30g	1.6g 未満	259mg
	平均値	551kcal	18.1g	23.7g	1.5g	239mg



季節の郷土料理

～北海道・サケのちゃんちゃん焼き～

もともとは漁師が食べていた料理で、半身のサケを使い、季節の野菜や山菜と一緒に鉄板やホットプレートで蒸し焼きにし、みそで味付けしたもの。

サケに火が通ったら身をほぐし、野菜と混ぜ合わせながら食べます。「ちゃんちゃん」の由来は、「ちゃっちゃん」と作れるから、「ちゃん(お父さん)」が作ったからなどといわれています。



ハロウィンに飾るかぼちゃ

ハロウィンはヨーロッパが起源の民族行事で、10月31日におこなわれます。この晩に死者の霊が徘徊すると信じられていたため、その魔除け

として、かぼちゃをくりぬいた中にろうそくを立てたものを飾るようになりました。欧米では仮装した子どもたちが近所をまわってお菓子をもらうほか、地域によってりんご飴を食べる習慣もあります。





食育の取り組み



給食で「食育」



料理の配置とメニュー名を確認

給食の「いただきます」の前には、料理の配置（三角食べを意識しています）とメニュー名をすべて、子どもたちといっしょに確認します。日々そうすることで、食に対する知識を深め、マナーを養えます。



ひまわり組の子ども達も、自分で並べています。



配置表を見なくても、並べられるようになりました。



右に汁物、左にご飯、右上にメインのおかず、左上に副菜、と並べます。

*** 給食の様子 *** この日のメニューはホットドック&ポテト&ブロッコリー&スープ&乳酸菌飲料でした。喜んでいました♪



↑たんぽぽ組。大きなお口でパクリ。



↑さくら組。パンの進みが良かったです。



↑ぼら組。たくさん食べてました。



↑すみれ組。ブロッコリーもしっかり食べたね。



↑ひまわり組。いただきます〜。



↑ゆり組。ホットドック、大人気でした。