



# 10がつのこんだてひょう



食育目標 **秋の食材を味わおう 食事のマナーを身に付けよう**



日ごとに涼しくなり、秋の訪れを感じます。子ども達は運動会に向け、しっかりと体を動かし、たくさん食べて元気に過ごしています。

秋は米や果物の収穫の時期であることから「実りの秋」と呼ばれます。今月は秋の食材を味わえるよう、給食に旬の食べ物をたくさん使用します。また、紙芝居やポスターを使って秋の食材について伝え、さつま芋掘りや羽釜でごはん炊きを通して、香りや音とともに秋の食材を味わいたいと思います。

また、箸の持ち方について劇をしたり、良い姿勢についてポスターを使って伝えたりします。下記のチェック項目を参考に、ご家庭でも『子どもの姿勢』について話してみてください。

令和3年 **みなみ保育所**

## 金

今月の旬の食材



新米、さんま、鮭  
さつま芋、れんこん、里芋、きのこ  
栗、りんご、梨  
柿



1
(午前のおやつ0.1.2歳児) ブルーベリーヨーグルト・お茶
ごはん 魚のみそ焼き チンゲン菜の オイスターソース炒め きゅうりの中華漬け 鶏ごぼう汁
ポン・デ・きな粉 牛乳

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
きな粉マカロニ お茶	野菜クラッカー 牛乳	麩の青のりスナック お茶	クッキー お茶	南瓜とさつま芋のおやき お茶
梅ごはん 高野豆腐の唐揚げ 春雨の酢の物 ほうれん草の磯香和え なすのみそ汁	ごはん 回鍋肉 れんこんの梅マヨ和え きくらげともやしのナムル はんぺん汁	ごはん 魚のかば焼き ブロッコリーのごまマヨ和え 里芋のみそかけ 呉汁	ごはん 鶏肉のカレー塩こうじ焼き 小松菜のおかか和え 煮豆 南瓜のみそ汁	ツナマーボー丼 昆布とキャベツの 中華だれ かぶの即席漬け 春雨スープ / 梨 冷やしぜんざい 牛乳
牛しぐれおにぎり パスタライス牛乳	小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳	りんごのスコーン 牛乳	ごまチャーハン 牛乳	
11	12	13 誕生会	14 秋の遠足・弁当の日	15
ふかし芋 お茶	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	ぱりぱりせんべい お茶	もちもちおから お茶	煮豆 お茶
ごはん 鶏肉のオニオンソース あらめの炒め煮 もやしのごま酢和え 厚揚げのみそ汁	ごはん 魚の変わり焼き れんこんきんぴら キャベツの浅漬け 豆乳入りみそスープ 梨	ミートスパゲッティー フレンチサラダ 焼き南瓜 フルーツポンチ		ごはん 里芋と鶏肉の はちみそ和え おからサラダ 大根と人参の甘酢和え あさりのすまし汁 えのきわかめおにぎり 牛乳
黒米おにぎり・かりかりいりこ パスタライス牛乳	切干大根おにぎり 牛乳	さつま芋のブラウニー 牛乳	牛乳あべかわ お茶	
18	19	20	21	22 一日保育士
麩の黒糖がらめ パスタライス牛乳	粉ふき芋 牛乳	みたらし団子 お茶	豆乳スープ お茶	きな粉南瓜 牛乳
ごはん 焼き鶏風 はりはりなます さつま芋の甘煮 まいたけのみそ汁 梨	栗ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ キャベツのおかか和え 煮昆布 しじみ汁	五穀ごはん きのこのマカロニグラタン グリーンサラダ 焼きパプリカ チンゲン菜のスープ	ごはん さばのみそ煮 柿の白和え 大根の浅漬け そうめん汁	ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 ほうれん草の納豆和え 大根の唐揚げ 豆腐のみそ汁
茶飯おにぎり パスタライス牛乳	人参ケーキ 牛乳	さばのそぼろごはん 牛乳	中華おこわ 牛乳	チキンライス 牛乳
25	26	27	28	29 収穫祭・クッキング(4,5歳児)
りんご パスタライス牛乳	煮昆布 牛乳	きな粉豆 牛乳	かりかりいりこ 牛乳	チーズ お茶
ごはん 元気レバー ちりめんサラダ 南瓜の煮物 なめこ汁	ごはん ポークビーンズ ごぼうサラダ 小松菜のコーン和え わかめスープ	ごはん 鮭とほうれん草のキッシュ ひじきのマリネ ボイルブロッコリー かぶのスープ	ハヤシライス さつま芋のサラダ 焼きれんこん 梨	ごはん 焼き魚 小松菜の和え物 豚汁 ぶどう
いかの炊き込みおにぎり パスタライス牛乳	カレーピラフ 牛乳	スイートポテト 牛乳	ミルクココアゼリー お茶	クッキー お茶

## チェック！よい姿勢ってどんな姿勢？

食べる時の子どもの姿勢をチェックしてみてください。

- 背中がピンと伸びていますか？
- テーブルと体の間にはにぎりこぶし1つ分くらい空いていますか？
- いすに安定して座っていますか？
- テーブルやいすは体に合っていますか？  
(机の高さがへその位置になるようにクッションを敷いて調節しましょう。また、床に足がつかない場合は、足を乗せる台を置くと良いですよ。)



参考資料: たのしくたべようニュース

## きのこの絵本に興味津々

“きのこにはどんな種類があって、どんな所に生えているのか” “しいたけはどうやって育つのか” など、普段なかなか目にするのでできないきのこの生態について、絵本で話をしました。「きのこはみんな傘みたいな形をしている？」などのクイズや写真に子ども達は「また読んで！」と興味津々でした。今月も絵本や紙芝居を通して、食べ物へ興味関心が持てるようになっていきます。



10月29日は収穫祭です。そう・きりん組は豚汁のクッキングをする予定です。準備物に関しては後日お知らせします。



※ 青字は新メニューです。