



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、
体調を崩しやすくなります。
体調を崩さないように規則正しい食生活を心がけましょう。
食べ物がおいしく感じられるこの季節は
好き嫌いをなくすチャンスです。
たくさん体を動かし、
秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものですね。



食育目標

食欲の秋！好き嫌いなく食べよう！

好き嫌いせずに、いろいろな食べ物を食べることは、
栄養をとるためにとても大切です。
また、いろいろな食べ物の味や食感などを体験することは、
味覚の発達にもつながります。
嫌いな食べ物も少しずつ食べれるようになるといいですね。

子どもの好き嫌いをなくすには？

【調理方法を工夫する】

味付けだけでなく、香りや食感などが原因で好き嫌いをしてしまう子供もいます。
嫌いな食べ物を少しいつもと違う調理方法に変えようと
食べれるようになることもあります。
他にも形を変えてみたり、香りを変えてみると
好き嫌いが克服されるかもしれませんね。

【楽しく食事する】

家族やお友達と楽しく食事していると、嫌いなものも不思議と食べられた、
というようなことがあります。食べてよかった、
食べたら楽しいことが起きたという風に
思ってもらうことも好き嫌いを直す手段のひとつです。

【食べられたら褒めてあげる】

お子さんが好き嫌いしているものを自然に食べる事ができたら、
たくさん褒めてあげてください。
褒めることでその食べ物にいい印象を持つようになって、また食べてくれるはずですよ。

					1日(金)	2日(土)
行事予定					布団持ち帰り	
午前間食					牛乳 お菓子	
献立					ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け キャベツとたまごのソテー	レーズンパン 牛乳
午後間食					牛乳 手作りゼリー	
	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
行事予定					布団持ち帰り	以上児運動会
午前間食	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 オレンジ	牛乳 チーズで鉄分、お菓子	
献立	ごはん ワンタンスープ 鶏肉の照り煮 グリーンサラダ	バターロール ポテトスープ 白身魚のムニエル 和風ソテー	ごはん 清し汁 ひじきの炒り煮 蒸しシューマイ	きのこカレーライス ツナサラダ	しそごはん かきたま汁 納豆お好み焼き ゆでブロッコリー	パン 牛乳
午後間食	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 野菜ホットケーキ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(木)	16日(土)
行事予定		避難訓練			布団持ち帰り	
午前間食	牛乳 お菓子	牛乳 チーズで鉄分、お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 オレンジ	
献立	わかめごはん そうめん汁 ハンバーグ しらす和え	ごはん 味噌汁 鮭のバター焼き ひじきの酢の物	しそごはん 豆腐のかに風味煮 手作りウインナー ナムル	バターロール わかめスープ チーズとほうれん草のオムレツ ゆでブロッコリー	ごはん 清し汁 野菜炒め さつま芋サラダ	サンドパン 牛乳
午後間食	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 レーズンホットケーキ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
行事予定			身体測定	身体測定	布団持ち帰り	
午前間食	牛乳 お菓子	牛乳 チーズで鉄分、お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	
献立	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ	ごはん 春雨スープ ミートボールケチャップ煮 ゆでブロッコリー	レーズンパン 秋味シチュー みかんサラダ	しそごはん 味噌汁 筑前煮 卵まき	ごはん 清し汁 白身魚のごまムニエル ほうれん草のおひたし	バターロール 牛乳
午後間食	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 手作りゼリー	
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
行事予定					布団持ち帰り	大掃除
午前間食	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 チーズで鉄分、お菓子	牛乳 りんご	
献立	ごはん 清し汁 赤魚の煮付け ポテトサラダ	わかめごはん 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 ごまよこし	ごはん 中華スープ チンジャオオロス 粉ふき芋	ごはん 味噌汁 栄養金平 金時豆	チキンライス コンソメスープ じゃが芋のお焼き ゆでブロッコリー	レーズンパン 牛乳
午後間食	牛乳 お菓子	牛乳 りんご入りホットケーキ	牛乳 お菓子	牛乳 ホットケーキ	牛乳 南瓜寒天	

★日程は未定ですが、3、4歳児でりんご狩りをする予定です。収穫したらおやつで食べます。