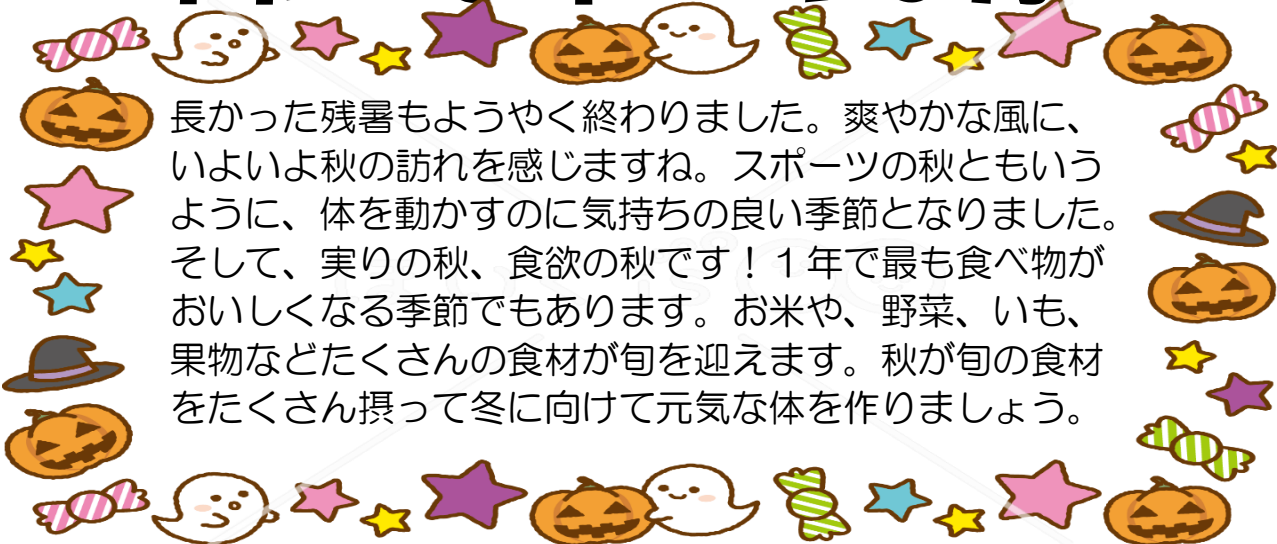


令和 6年 10月



長かった残暑もようやく終わりました。爽やかな風に、いよいよ秋の訪れを感じますね。スポーツの秋ともいうように、体を動かすのに気持ちの良い季節となりました。そして、実りの秋、食欲の秋です！1年で最も食べ物がおいしくなる季節でもあります。お米や、野菜、いも、果物などたくさんの食材が旬を迎えます。秋が旬の食材をたくさん摂って冬に向けて元気な体を作りましょう。

食育目標

食欲の秋！好き嫌いなく食べよう！

秋は、食欲が増す季節なので、好き嫌いをなくすチャンスかもしれません！好き嫌いせずに食べることは、栄養を摂るためにとっても大切です。また、色々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。苦手な食べ物も、少しずつ食べられるようになっていくといいですね。

子どもの好き嫌いをなくすには？

①調理方法を工夫する

味付けだけでなく、香りや食感が原因で好き嫌いをしてしまう子もいます。嫌いな食べ物もいつもと違う調理方法に変えると食べられるようになることもあります。他にも、食材の切り方や香りを変えてみても、好き嫌いが克服されるかもしれませんね。

②楽しく食事する

家族やお友達と楽しく食事をしていると、嫌いなものも食べられた！というようなこともあります。食べて良かった、食べたら楽しいことがおきたという風に思ってもらうことが好き嫌いを克服する手段の一つでもあります。

③食べられたら褒めてあげる

お子さんが苦手なものを自然に食べることができたら、おもしろい褒めてあげてください。褒めることで、その食べ物を食べることにいい印象を持つようになって、また、食べてくれるようになるはずです。

10月献立 栄養

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分
3歳以上児 (主食含まない)	380kcal	19.0g	229mg	2.1g
3歳未満児 (主食含む)	505kcal	20.1g	299mg	1.9g

給食室から

新米の季節になりました。たちばなこども園でも新米が入る予定で、子どもたちにも食べてもらおうと思っています。ご飯は栄養バランスに優れ、どんなおかずにも合わせやすいのが特徴です。粒状でたくさん噛むことが必要なので、噛む力を促すためにもおすすめです。新米は、柔らかくて粘りのある食感で、甘い香りが特徴です。新米がおいしいこの時期に、お米をたくさん食べましょう！

給食だより (以上児)

たちばなこども園

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
行事予定		お父さんと遊ぼう (さくら、もも組①)		里山こども園(きく組)	体育教室 布団持ち帰り	
献立		いもごはん 清し汁 白身魚の 茄子味噌田楽 小松菜のゆかり和え	わかめごはん 味噌汁 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーの天ぷら	きのこカレーライス ウインナーの ポテトサラダ	ごはん 切り干し大根の豚汁 南瓜コロッケ ゆで野菜 バナナ	パン 牛乳
午後間食		牛乳 オレンジ、米菓	牛乳 ホットケーキ	お茶 ヨーグルト	牛乳 米菓、クッキー	
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
行事予定	小遠足	英語であそぼう	お父さんと遊ぼう (さくら、もも組②)		お父さんと遊ぼう (すみれ組①)	
献立	手作り弁当 	レーズンパン わかめスープ トマトクリームパスタ ゆでブロッコリー	ごはん チンゲン菜スープ ケランマリ(韓国風卵まき) 拌三絲	ふりかけごはん 清し汁 とんとん天 きんとんサラダ オレンジ	ごはん 味噌汁 鮭の人参焼き 蓮根の磯辺揚げ	パン 牛乳
午後間食	牛乳 お米deメープルマフィン	牛乳 きな粉バナナ	牛乳 チーズドック	牛乳、米菓、クッキー 鉄カルシウムウエハース	牛乳 米菓、クッキー	
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
行事予定		体育教室			布団持ち帰り 運動会がんばれメニュー▶	運動会
献立		ごはん 大根とベーコンの 具たくさんスープ 回鍋肉 粉ふき芋	ごはん 清し汁 鯖のカレー揚げ ごぼうサラダ	バターロール 秋味シチュー こまつなおかか	混ぜいなり 味噌汁 いがぐり揚げ ゆでブロッコリー	
午後間食		牛乳、おしゃぶり昆布 米菓、クッキー	牛乳 子ども洋食(群馬県の郷土料理)	牛乳、オレンジ 米菓、ビスケット	牛乳 ココナツサブレスサンド	
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
行事予定	身体測定 音楽遊び、食育の日	身体測定 英語であそぼう	お父さんと遊ぼう (すみれ②)			
献立	ごはん かきたまスープ 油淋鶏 大根のナムル	ふりかけごはん 味噌汁 鉄分バーグ 蒸し野菜	ごはん 清し汁 南瓜のそぼろ煮 三色金平	しそごはん さつま汁 赤魚のオランダ煮 もやし酢の物の物	レーズンパン ミネストローネ ジャーマンブロッコリー	パン 牛乳
午後間食	牛乳、いりこ 米菓、クッキー	牛乳、バナナ 米菓、クラッカー	牛乳 黒糖かりんとう	牛乳 フレンチトースト	牛乳 米菓、クッキー	
	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
行事予定	音楽遊び	お父さんと遊ぼう (すみれ③)	避難訓練			
献立	わかめごはん 味噌汁 鱈の天ぷら にらと卵の そうめんチャンプルー	ごはん 清し汁 えびとじゃが芋のかき揚げ 白菜のおひたし	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 蓮根とひじきのサラダ オレンジ	コーンライス コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 フライドポテト ゆでブロッコリー		
午後間食	牛乳 米菓、クッキー	牛乳 アップルフレッシュ	牛乳 ふかし芋	牛乳 パンキンくずもち		

