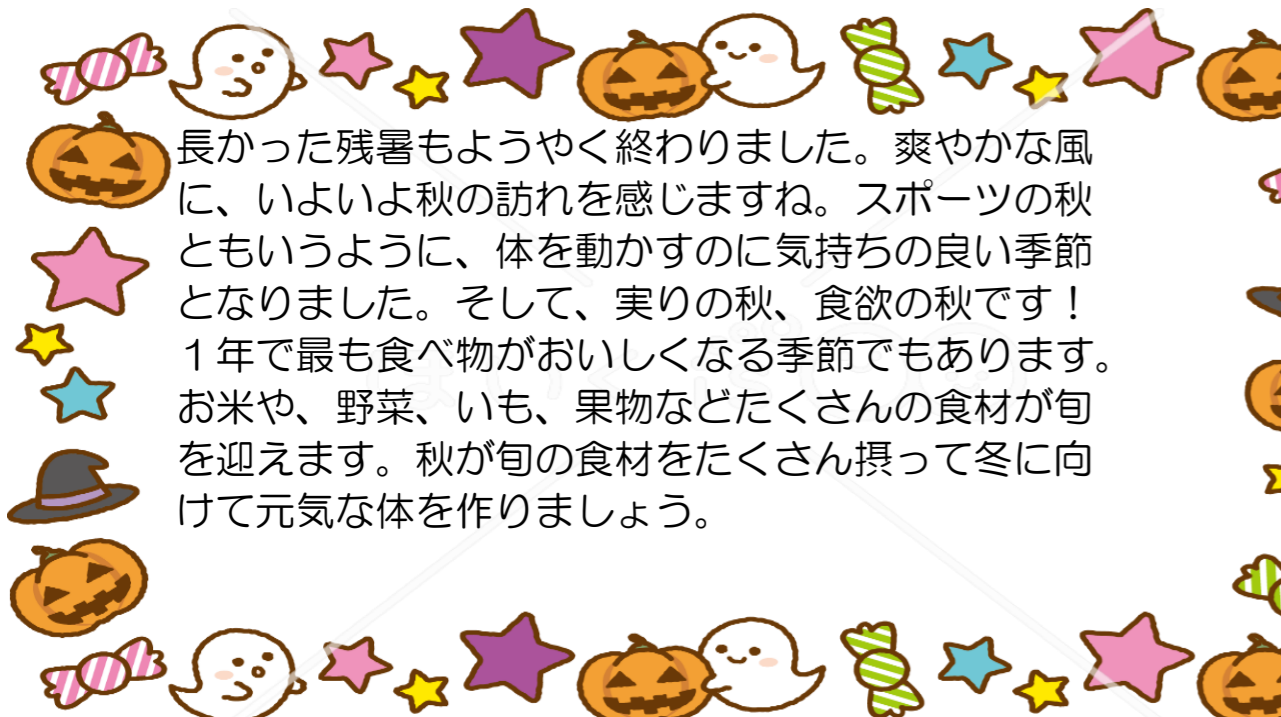


# 令和 6年 10月

# 給食だより (完了期)

たちばなこども園



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。

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
行事予定					布団持ち帰り	
献立		牛乳 オレンジ 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	牛乳 チーズで鉄分、お菓子 わかめごはん 味噌汁 高野豆腐の卵としゆでブロッコリー	牛乳 お菓子 きのこカレーライス ポテトサラダ	牛乳 バナナ ごはん 切り干し大根の豚汁 南瓜のお焼き ゆで野菜	パン 牛乳
午後間食		牛乳 お菓子	牛乳 ホットケーキ	お茶 ヨーグルト	牛乳 お菓子	
行事予定	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
行事予定		お父さんと遊ぼう (はと組)				
献立	牛乳 お菓子 ごはん 味噌汁 彩り卵蒸し ほうれん草の和え物	牛乳 お菓子 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	牛乳 お菓子 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	牛乳 オレンジ ふりかけごはん 清し汁 とんかつ焼き きんごんサラダ	牛乳 チーズで鉄分、お菓子 ごはん 味噌汁 鮭の人参焼き 蓮根の煮物	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 チーズ入りホットケーキ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
行事予定	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
行事予定					布団持ち帰り 運動会がんばれメニュー▶	運動会
献立	 スポーツの日	牛乳 お菓子 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	牛乳 チーズで鉄分、お菓子 ごはん 清し汁 鯖のカレー焼き ごぼうサラダ	牛乳 オレンジ バターロール 秋味シチュー こまつなおかか	牛乳 お菓子 混ぜいなり 味噌汁 いがぐり焼き ゆでブロッコリー	
午後間食		牛乳 お菓子	牛乳 子ども洋食(群馬県の郷土料理)	牛乳 お菓子	牛乳 おこせんサンド	
行事予定	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(うさぎ、りす2歳児)	身体測定 お父さんと遊ぼう(りす組①)			お父さんと遊ぼう (りす組②)	親子ふれあいデー(0歳児) 「ベビーヨガ」
献立	牛乳 お菓子 ごはん かきたまスープ 油淋鶏 大根のナムル	牛乳 バナナ ふりかけごはん 味噌汁 鉄分バーグ 蒸し野菜	牛乳 チーズで鉄分、お菓子 ごはん 清し汁 南瓜のそぼろ煮 三色金平	牛乳 お菓子 しそごはん さつま汁 赤魚の煮付け もやしの酢の物	牛乳 お菓子 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 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 さつま芋のお焼き	牛乳 フレンチトースト	牛乳 お菓子	
行事予定	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
行事予定	音楽遊び(うさぎ、りす2歳児)		避難訓練			
献立	牛乳 お菓子 わかめごはん 味噌汁 鱈のムニエル にらと卵の そうめんチャンプルー	牛乳 チーズで鉄分、お菓子 ごはん 清し汁 えび入りじゃが芋のお焼き 白菜のおひたし	牛乳 オレンジ ごはん 味噌汁 豚肉の炒め物 蓮根とひじきのサラダ	牛乳 お菓子 コーンライス コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 じゃが芋スティック ゆでブロッコリー		
午後間食	牛乳 お菓子	牛乳 手作りゼリー	牛乳 ふかし芋	お茶 パンキンくずもち		

## 食育目標 食欲の秋！好き嫌いをなく食べよう！

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、食べたな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！

