



# 10月 ほうゆう保育園献立表



食育目標 …みんなでなかよくたくさんたべよう！

## <幼児食>

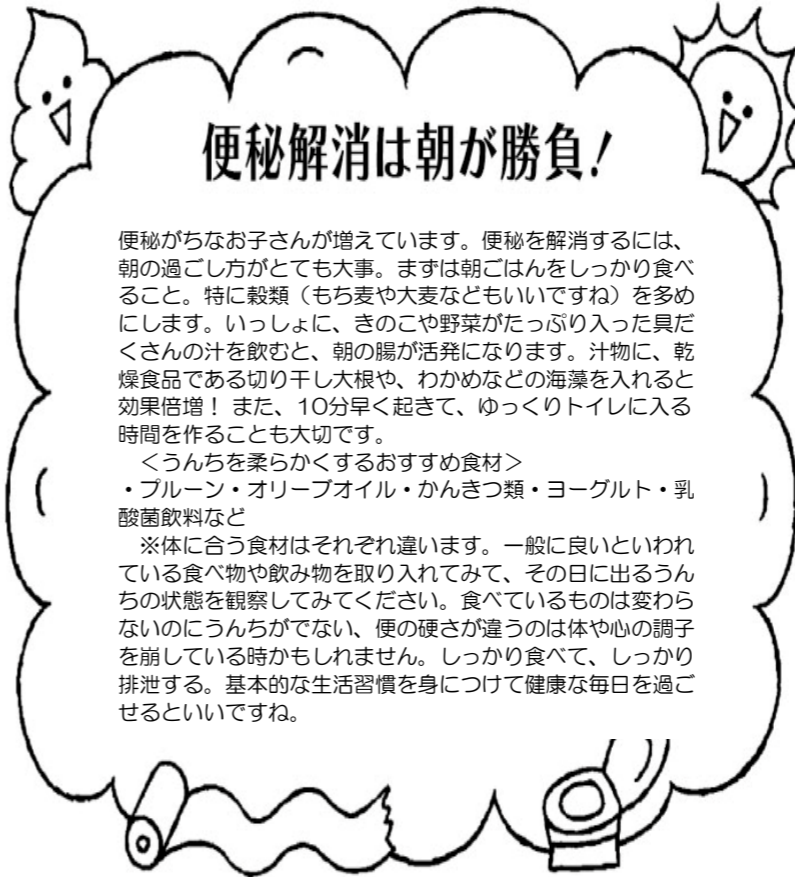
管理栄養士 在家由布  
栄養士 田中美香

日付	午前おやつ(乳児のみ)	昼食	午後おやつ	夕補食
1日 22日 (月)	麦茶 クラッカー	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ、南瓜のソテー 三平汁、梨	牛乳 野菜蒸しパン するめ	麦茶 おにぎり
2日 16日 (火)	麦茶 クッキー	さんまのかば焼き丼 ブロッコリーのおかか和え かき玉スープ ぶどう	牛乳 スイートポテト 小魚	麦茶 チャーハン
3日 17日 (水)	麦茶 ミニパン	カレーライス、手作り福神漬け トマトのマリネ コンソメスープ オレンジ	牛乳 五平餅 小魚	麦茶 焼きそば
4日 18日 (木)	麦茶 せんべい	さつまいもごはん 鮭のソテーバターしょうゆ 野菜ののり和え 味噌汁、柿	牛乳 ヨーグルト せんべい	麦茶 焼うどん
5日 19日 (金)	麦茶 クラッカー	もち麦ごはん 鶏のピカタ 大根のガーリック炒め、スティックき 豆腐と野菜のスープ、バナナ	牛乳 ぶどうゼリー ウエハース	麦茶 トースト
6日 20日 (土)	麦茶 ビスケット	麦ごはん 麻婆春雨 しらすポテト 卵スープ、りんご	牛乳 ハムチーズトースト プルーン	麦茶 ゼリー せんべい
9日 23日 (火)	麦茶 クッキー	中華おこわ 高野豆腐の塩生姜あんかけ トマトの酸辣湯風スープ グレープフルーツ	牛乳 コーンフレーククッキー ひとくちゼリー	麦茶 おにぎり
10日 24日 (水)	麦茶 せんべい	麦ごはん 蒸し魚の野菜あんかけ マカロニサラダ もやしとにらのスープ、梨	牛乳 10日:ミルクもち、小魚 24日:ツナマヨおにぎり ウエハース	麦茶 チャーハン
11日 25日 (木)	麦茶 クラッカー	麦ごはん 鶏の唐揚げ ちくわチーズ、ポイル野菜3種 味噌汁、バナナ	牛乳 11日:ツナマヨおにぎり ウエハース 25日:南瓜プリン、小魚	麦茶 焼きそば
12日 (金) 30日 (火)	麦茶 ビスケット	麦ごはん 豚の梅マヨネーズ焼き きんぴらごぼう、トマト きつねスープ、ぶどう	牛乳 ウインナーサンド チーズ	麦茶 焼うどん
13日 27日 (土)	麦茶 クッキー	焼きビーフン 菜種和え わかめスープ オレンジ	牛乳 ごはん団子 ひとくちゼリー	麦茶 ゼリー せんべい
15日 29日 (月)	麦茶 せんべい	三色丼 さつまいもとベーコンのソテー 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 ペンネナポリタン 小魚	麦茶 おにぎり
26日 (金) 誕生日会	麦茶 クラッカー	スティックおにぎり 手羽元とじゃがいものカレーグリル 人参とツナのサラダ 白菜の生姜スープ、栗のひとくちケーキ	牛乳 クラッカーサンド プルーン	麦茶 焼うどん
31日 (水) ハロウィン	麦茶 ビスケット	おぼけのピザトースト 南瓜のミートローフ ポイル野菜 大根スープ、紫芋のプリン	牛乳 ココアケーキ	麦茶 焼きそば

# 食育だより

10月に入り、だいぶ過ごしやすくなりました。ますます活動的になる季節、いよいよ運動会に向けての練習が始まり、元気な声が聞こえてきます。10月の献立には秋が旬の食材をたくさん入れています。旬のものは栄養も豊富なので、秋の食材をおいしくいただきながら、かぜに負けない強い体を作りましょう。

健康や栄養についてのコラムがありますので、ぜひお役立てください。



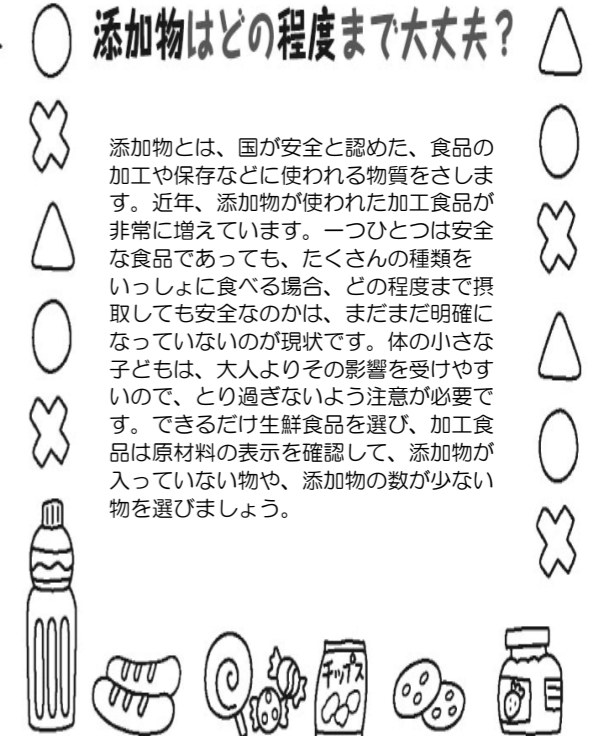
## 便秘解消は朝が勝負!

便秘がちなお子さんが増えています。便秘を解消するには、朝の過ごし方がとても大事。まずは朝ごはんをしっかり食べる。特に穀類(もち麦や大麦などもいいですね)を多めにします。いっしょに、きのこや野菜がたっぷり入った具だくさんの汁を飲むと、朝の腸が活発になります。汁物に、乾燥食品である切り干し大根や、わかめなどの海藻を入れると効果倍増! また、10分早く起きて、ゆっくりトイレに入る時間を作ることも大切です。

くうちを柔らかくするおすすめ食材  
・プルーン・オリーブオイル・かんきつ類・ヨーグルト・乳酸菌飲料など  
※体に合う食材はそれぞれ違います。一般に良いといわれている食べ物や飲み物を取り入れてみて、その日に出るうんちの状態を観察してみてください。食べているものは変わらないのにうんちがでない、便の硬さが違うのは体や心の調子を崩している時かもしれません。しっかり食べて、しっかり排泄する。基本的な生活習慣を身につけて健康な毎日を過ごせるといいですね。

## 添加物ほどの程度まで大丈夫?

添加物とは、国が安全と認めた、食品の加工や保存などに使われる物質をさします。近年、添加物が使われた加工食品が非常に増えています。一つひとつは安全な食品であっても、たくさんの種類をいっしょに食べる場合、どの程度まで摂取しても安全なのかは、まだまだ明確になっていないのが現状です。体の小さな子どもは、大人よりその影響を受けやすいので、とり過ぎないように注意が必要です。できるだけ生鮮食品を選び、加工食品は原材料の表示を確認して、添加物が入っていない物や、添加物の数が少ない物を選びましょう。



## ~9月の食育活動報告~

9月の食育活動はお月見の風習にちなんで、お団子を丸める作業を行いました。

お団子の生地は、白玉粉と豆腐と水でこねたものです。みんなにお団子の生地のかたまりを5個ずつ配り、両手を上手に動かしながら丸めました。ゆり組さんも小さな手で真剣に丸めている姿がとてもかわいらしかったです。ひまわり組さんは、以前お団子作りを経験しているので思い出しながら上手にできました。さくら組さんは自分で考えたオリジナルの形を作る余裕があり、最後にはきれいなまん丸のお団子を作っていました。

そして午後おやつの中には、きなこみたらしのタレの2種類から好きなものを選んでかけました。自分達で丸めたお団子に夢中になって、おいしくいただきました。うれしくて急いで口に入れる子ども達の様子を、「よく噛んでね〜」とハラハラしながら見守った職員たちでした。

