

# 平成30年11月 ほうゆう保育園献立表



食育目標・・・みんなでたのしく、おいしく食べよう！

管理栄養士 在家由布

栄養士 田中美香

## <幼児食>

日付	午前おやつ(乳児のみ)	昼食	午後おやつ	夕補食
1日 15日 (木)	牛乳 クッキー	麦ごはん チキンソテーマトソース ほうれん草とツナのあえもの 冬瓜スープ、梨	牛乳 バリバリカルシウム ブルーネ	麦茶 チャーハン
2日 16日 (金)	牛乳 クラッカー	麦ごはん さばの味噌煮、即席漬け うの花の炒り煮 芋煮汁、バナナ	牛乳 マヨコーントースト ミニゼリー	麦茶 ビーフン
5日 19日 (月)	麦茶 せんべい	麦ごはん すき焼き風煮物 スティック野菜 味噌汁、りんご	牛乳 マカロニグラタン 小魚	麦茶 おにぎり
6日 20日 (火)	麦茶 ヨーグルト ビスケット	和風カレーライス ミモザサラダ コンソメスープ 柿	牛乳 豆腐ドーナツ チーズ	麦茶 焼きうどん
7日 21日 (水)	麦茶 せんべい	麦ごはん たらのもみじ焼き 卵とキャベツの炒め物、ブロッコリー 味噌汁、バナナ	牛乳 ソース焼きそば ウエハース	麦茶 チャーハン
8日 22日 (木)	牛乳 クッキー	鶏の照り焼き丼 じゃがいもきんぴら 白菜と春雨のスープ りんご	牛乳 ミルクプリン せんべい	麦茶 おにぎり
9日 30日 (金)	牛乳 クラッカー	麦ごはん 豚肉の塩麴焼き 切干大根の煮付け、ミニトマト 味噌汁、柿	牛乳 かき玉うどん 麩菓子	麦茶 チキンライス
12日 26日 (月)	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース コールスローサラダ 大根とベーコンのスープ りんご	牛乳 しらす卵ごはん ミニゼリー	麦茶 おにぎり
13日 27日 (火)	牛乳 クラッカー	麦ごはん 鮭フライタルソース ポイルキャベツ、五目豆 味噌汁、みかん	牛乳 さつまいもの黄金焼 チーズ	麦茶 焼きそば
14日 28日 (水)	麦茶 せんべい	麦ごはん チャプチェ かぼちゃサラダ 卵スープ、柿	牛乳 14日:セルフおにぎり 28日:チーズケーキ ブルーネ	麦茶 蒸しパン
17日 (土)	牛乳 クッキー	麦ごはん 鶏つくね焼き おひたし、トマト 味噌汁、バナナ	牛乳 ヨーグルト せんべい	麦茶 ゼリー せんべい
24日 (土)	牛乳 せんべい	鶏ごぼうごはん もやしの梅マヨサラダ 味噌汁 みかん	牛乳 ジャムサンド 小魚	麦茶 ゼリー せんべい
29日 (木) 誕生日会	麦茶 クッキー	ねこちゃんおにぎり、かじきの変わり揚げ さつまいもの素揚げ ごま和え、花人参 和風トマトスープ、豆乳杏仁豆腐	牛乳 りんご プチパン	麦茶 焼きそば



# 食育だより

朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。この季節は食欲も増してくるのではないのでしょうか。鮭など旬の魚には脂が豊富で体を温め、いも類はエネルギー源になります。冬に備えて栄養をとり、強い体を作りましょう。10日はいよいよ運動会です。体調を整えて元気に参加しましょう。備蓄食品の、うの花の炒り煮を2日と16日にいただきます。

## 10月の食育活動



16日の昼食後、さくら組さんがおやつスイーツポテトの形作りを行いました。作業をしたちゅうりっぷ組の教室に給食職員が材料等を持って行ったら、大歓声で迎えてくれました。楽しみにしていてくれたようです。給食室であらかじめ準備しておいたスイーツポテトのもとを各自に配り、作業開始。「ハートにする」「くまさん」などと言って作っては、気に入らないのか壊してしまい、悩みながらまた別の物を作り…という事を何度か繰り返し、14種類のスイーツポテトができました。もっと作りたいと言った子には、残さずに食べることを約束して追加しました。もちろん全員完食しました！



25日は「自分の適量を知ろう」という食育活動(さくら組のみ)でまず給食職員から栄養についてお話をしました。その後の給食は自分のお弁当箱におにぎり、おかず(から揚げ、ポイル野菜、ちくわチーズ)を自分で詰める作業を行いました。5歳児にとっては少し難しいかなと思っていたのですが、落としたりひっくり返したりすることなくみんな上手に出来ていました。すみれ、たんぼぼ組はテラスで、ちゅうりっぷ組は園庭で、ゆり組、ひまわり組は教室でシートを敷いてお弁当給食を楽しみました。

お話を聞いています



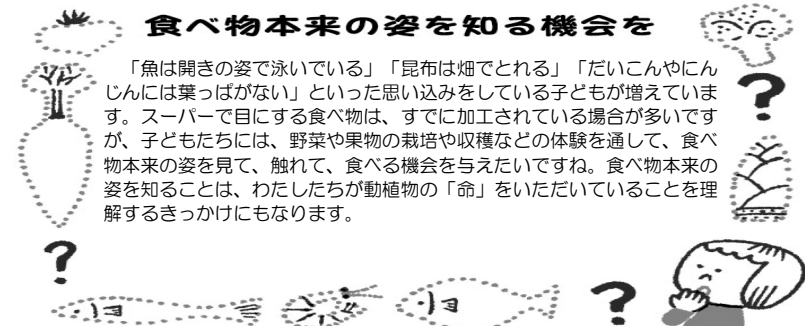
詰めています



完成!



## 食べ物本来の姿を知る機会を



「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「だいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えていきます。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知ることが、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。