

平成 29 年 10月分 みそら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
2 23	月	焼肉、炒り煮 みそ汁、果物	ごはん	ビスケット ほうじ茶	カステラ 牛乳
3	火	鮭ちゃんちゃん焼き 春雨サラダ、みそ汁、果物	ごはん	クッキー ほうじ茶	さつま芋の甘煮 牛乳
4 18	水	フライドチキン ひじき炒め、みそ汁、果物	ごはん	卵ボーロ ほうじ茶	ジャムサンド 牛乳
5 19	木	麻婆豆腐、わかめスープ 野菜のごまマヨ和え、果物	ごはん	ウエハース ほうじ茶	オニオンブレッド 牛乳
6 20	金	五目卵焼き、カレーソーテー みそ汁、果物	ごはん	せんべい ほうじ茶	プリン 牛乳
7 21	土	スープパゲティ、牛乳 キャンディーチーズ、果物	パスタ	ヨーグルト	ポップコーン ほうじ茶
10 24	火	煮込みハンバーグ しらす和え、みそ汁	ごはん	せんべい ほうじ茶	バナナケーキ 牛乳
11 25	水	しゅうまい、炒り煮 みそ汁、果物	ごはん	ウエハース ほうじ茶	豆乳くずもち風 牛乳
12 26	木	さんま揚げ浸し、みそ汁 なすのみそ炒め、果物	ごはん	ビスケット ほうじ茶	もちもちチーズパン 牛乳
13 27	金	カレーライス 大根サラダ、果物	ごはん	ウエハース ほうじ茶	ワッフル 牛乳
14 28	土	親子うどん、牛乳 キャンディーチーズ、果物	うどん	プリン	ポップコーン ほうじ茶
16 30	月	鶏肉のオレンジ焼き 金平ごぼう、みそ汁、果物	ごはん	サブレ ほうじ茶	きなこ南瓜 牛乳
17 31	火	鮭の西京焼き、果物 炒り卵入り納豆、みそ汁	ごはん	揚げせんべい ほうじ茶	モンブラン 牛乳

※ 13日(金)は、3～5歳児クラスが園外見学学習のため給食は下記のとおりとなります。

1. 赤ちゃん・たんぼぼ・すみれ組 ⇒ 給食となります。
2. さくら・もも・ふじ組 ⇒ お弁当をご準備ください。

給食日数 25回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	10月の平均	543Kcal	19.7g	19.1g
	保育園基準	501Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	10月の平均	636Kcal	23.1g	19.9g
	保育園基準	574Kcal	20.0g	20.0g

### 日ごとに秋も深まってまいりました。

**収穫の秋**

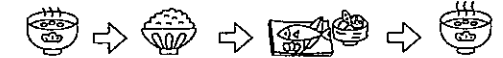
秋はおいしい食材がいっぱい！

いも類、果物、魚、きのこなど、旬の食材には、栄養も豊富です。感謝をこめた「いただきます」のあいさつでいただきたいですね。秋の味覚を存分に味わって、かせなどに負けず、毎日元気いっぱいにごしまししょう。

ごはんを食べてきた日本の文化



日本では、昔からたんぼを耕して、イネを育ててきました。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化です。



### 毎日の食事で元気な心と体 ～順番に食べるともっとおいしい！

お米を主食とする日本食は、ごはんとおかずと一緒に食べることで、そのどちらもおいしく味わえる「口中調味」という食習慣を生み出してきました。

ごはんが口の中にある間におかずを入れて、口の中で味を調整するという日本食独特の食べ方です。まず、汁物でのどを潤し、胃液の分泌を促します。そしてごはん、おかずと箸を進めていくという、順番に味わってこそおいしい和食の食べ方を身につけたいですね。

### 楽しいさつまいもほり

みんなで掘る楽しさや、収穫したうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているさつまいも、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのことを観察して学べます。さつまいももさまざまな大きさや形があります。掘ったさつまいもを「どうやって食べようか？」と一緒に考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。



うがい、手洗いしっかりと。 (感染症予防のお願い)

秋以降になると、激しい嘔吐や下痢を引き起こすノロウイルスや、インフルエンザに感染する人が増加してきます。外から帰ったら、うがいと石鹸を使用した手洗いを心がけましょう。