

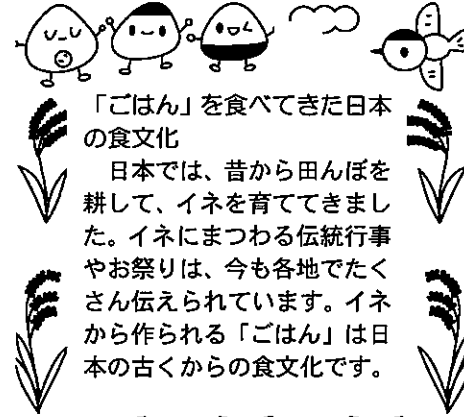
令和元年 10月分 みそら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1 15	火	高野豆腐の卵とじ、みそ汁 ごま和え、果物	ごはん	揚げせんべい ほうじ茶	ホットケーキ 牛乳
2 28	水 月	はんぺんフライ、みそ汁 なすのみそいため、果物	ごはん	星型せんべい ほうじ茶	ピザトースト 牛乳
3	木	煮込みハンバーグ しらす和え、みそ汁	ごはん	せんべい ほうじ茶	バナナケーキ 牛乳
4 18	金	鶏肉のから揚げ おかか和え、みそ汁	ごはん	ウエハース ほうじ茶	メロンパン 牛乳
5 19	土	スープスパゲティ、牛乳 果物、キャンディチーズ	パスタ	ヨーグルト	ポップコーン ほうじ茶
7 21	月	豆腐のチャプルー、みそ汁 小松菜の磯和え、果物	ごはん	卵ボーロ ほうじ茶	サンドウィッチ 牛乳
8 29	火	鮭ちゃんちゃん焼き ひじき炒め、みそ汁	ごはん	クッキー ほうじ茶	プリン、果物 牛乳
9 23	水	クリームシチュー 果物、ツナサラダ	ごはん	卵ボーロ ほうじ茶	ごまラスク 牛乳
10 24	木	鶏肉のオレンジ焼き 金平ごぼう、みそ汁	ごはん	サブレ ほうじ茶	きなこ南瓜 牛乳
11 25	金	ポークカレー、ヨーグルト なしサラダ	ごはん	あられ ほうじ茶	マドレーヌ 牛乳
12 26	土	親子うどん、牛乳 果物、キャンディチーズ	うどん	プリン	ポップコーン ほうじ茶
16 30	水	肉じゃが、春雨サラダ みそ汁	ごはん	ふ菓子 ほうじ茶	ソーセージパン 牛乳
17 31	木	ささみスティックフライ ツナサラダ、みそ汁、果物	ごはん	塩せんべい ほうじ茶	蒸しケーキ 牛乳

※ 4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。
 ○ 赤ちゃん・たんぼぼ・すみれ組 ⇒ 給食となります。
 ○ 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	545Kcal	21.2g	18.0g
	保育園基準	538Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	10月の平均	630Kcal	24.4g	19.6g
	保育園基準	574Kcal	20.0g	20.0g

いわき市からのお知らせです。

味覚の秋、実りの秋がやってきました。



「ごはん」を食べてきた日本の食文化
 日本では、昔から田んぼを耕して、イネを育ててきました。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。

いただきますとごちそうさまのごあいさつ

食べ物には食材を育てる人、収集、運搬する人、調理する人、食べさせてくれる人等、たくさんの方がかかわっています。いろいろな作業があって、みんなの食卓に食べ物が運ばれてきます。感謝をこめて元気の良い「いただきます」そして食後に「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。感謝の気持ちを持つことが、マナーの基本になります。



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。

10月10日は目の愛護デー

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目が最も育つ時期です。この機会に子どもの「目」の健康を見直し、目に優しい生活を心がけましょう。

(見る力を育てるポイント)

- ・明るさ、暗さのメリハリのある生活をしましょう。日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。
- ・テレビやゲームは時間を決めましょう。
- ・「目のビタミン」といわれるビタミンAや魚に含まれるDHA、ブルーベリーの色素のアントシアニンが目の健康に効果的です。ビタミンAは主に緑黄色野菜に含まれています。

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。