

行事予定と献立 10月

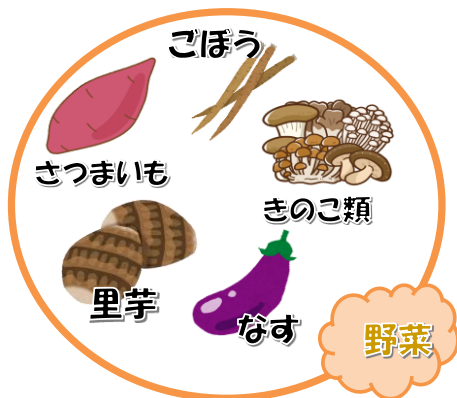
認定こども園みゆき 栄養士 坂本和奏

日にち		ぎょうじ	ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	水	はついくけいそく 発育計測 えいご 英語あそび(4.5歳児)	ごはん	さかなのゆうあんやき こまつなのなめたけあえ いなかじる オレンジ	こくとうむしパン	たこボール
2	木	リトミック(1.4歳児)	ごはん	たまごのやまやき じゃこサラダ のっぺいじる パナナ	チーズスティック パイ	スイートポテト
3	金	リトミック(0.5歳児) えほんか だ 絵本貸し出し ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	ピザバーグ コーンとチンゲンサイのソテー クリームスープ りんご	やさいジュース かんてん	チョコレートケーキ
4	土		ごはん	やきにくどん じゃがいものオープンやき パナナ	レモンラスク	アップルパイ
5	日					
6	月		ごはん	あきやさいのミートボールカレー そくせきづけ なし	あられふ	おつきみゼリー
7	火	うんどうかいぜんたいいれんしゅう 運動会全体練習② ほごしやくいんさんか (保護者役員参加)	うどん	にこみうどん なすのおかかあえ オレンジ	チーズいもち	ちゅうかふうおこわ
8	水	えいご 英語あそび(4.5歳児)	ごはん	さかなのあまずづけ わふうサラダ さつまじる パナナ	マカロニあべかわふう	オレンジババロア
9	木	リトミック(0歳児) こめた ぞう米炊き①	ごはん	ぶたにくとたまごのスタミナいため スパゲティソテー わかめスープ オレンジ	カルシウムトースト	じゃこマヨトースト
10	金	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導① ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	ユーリンチー もやしのナムル にらたまスープ パナナ	セサミパイ	ココアクッキー
11	土		おにぎり	やきそば スティックきゅうり オレンジ	ホットケーキ	ようふうおこし
12	日					
13	月	スポーツの日				
14	火	うんどうかいぜんたいいれんしゅう 運動会全体練習③	しらすうめ ごはん	ぶたにくのソースに スパゲティサラダ きのかじる パナナ	おさつごまやき	あおりんごゼリー
15	水	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導 いどうとしゃかん ぐみ 移動図書館(ぞう組)	むぎ ごはん	すきやきふう さつまいものオープンやき すましじる オレンジ	もちもちパン	ハニーチーズ トースト
16	木	こめた ぞう米炊き②	ごはん	さかなのさいきょうやき かみかみあえ ぐだくさんじる パナナ	オレンジケーキ	フルーツポンチ
17	金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	きつかけシューマイ ちゅうかサラダ かきたまじる りんご	グレープかんてん	おさつカップケーキ
18	土	うんどうかい 運動会	ごはん	ぶたねぎしおどん たたききゅうり パナナ	せんべい	クッキー
19	日					
20	月	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導② せいきゅうしょはいふよてい 請求書配布予定	ごはん	とりのわふうからあげ はくさいとほうれんそうのごまあえ かぼちゃじる パナナ	チーズむしパン	オレオチーズケーキ
21	火	ほけんしよくいくしどう 保健食育指導	ラーメン	ちゃんぽんめん もやしのあえもの オレンジ	ボンデケーキ	なつとうチャーハン
22	水	えいご 英語あそび(4.5歳児)	ごはん	おでん ブロッコリーのごまあえ バインアップル	きなこあられふ	フルーチェ
23	木	リトミック(1歳児)	むぎ ごはん	とりつくね ベーコンとチンゲンサイのいためもの ピーマンシュラスoup パナナ	キャロットケーキ	マーラーカオ
24	金	えほんか だ 絵本貸し出し ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	アジフライ〜タルタルソース〜 マカロニわふうサラダ たまごスープ オレンジ	ココアむしパン	しよくパンオムレット
25	土	うんどうかいよび 運動会予備日	ごはん	おやこどん かぼちゃのオープンやき パナナ	とうにゅうウエハース	パルミエ
26	日					
27	月	えいご 英語あそび(4.5歳児) えほんよき 絵本読み聞かせ(ぞう) 14:30〜 こうざふりかえ 口座振替(JA)	ごはん	さかなのごもくあんかけ ブロッコリーのゆかりあえ みそじる オレンジ	シュガートースト	マーブルケーキ
28	火	か もの お買い物ごっこ	むぎ ごはん	とりにくのちゃんちゃんやき こふきいも すましじる パナナ	りんごかんてん	きなこトースト
29	水	えんそく バス遠足(3.4.5歳児) えんそく 遠足ごっこ(0.1.2歳児)	✕	お弁当持参お願いします。 離乳食のみ提供します。	ビスコ	0.1.2歳のみ バタークッキー
30	木	リトミック(2.3歳児) えいご 英語あそび(4.5歳児)	ごはん	さかなのコーンソースかけ やさいソテー ポトフ パナナ	ピザクラッカー	たまごサンド
31	金	たんじょうびかいげつかんえほんも かえ 誕生日会・月刊絵本 持ち帰り しげんかいしゅう ふとんも かえ 資源回収・布団持ち帰り	ぎゆにくの たきこみ ごはん	さつまいもカレーコロッケ ボロネーゼパスタ ゆでブロッコリー パンプキンスープ りんご	シュガーパイ	ピーチゼリー

新年度が始まってから、早半年が過ぎあつという間にもう10月ですね。気持ちのいい秋晴れの下、のびのびと身体を動かすことを楽しんでいる子どもたち。ますます秋の深まりを感じているこのごろです。

秋といえば食欲の秋というように、秋は1年の中でも最も食べ物が美味しい季節。たくさんの食べ物が旬を迎えることから、実よりの秋とも呼ばれます。旬を知り味わうことは、子どもたちが食に興味を持ち、食べることの大切さを知ってもらうことから食育にもつながります。豊かな心と健康な体を育むため、美味しく栄養たっぷりの秋の旬を積極的に取り入れてみませんか？

秋 に旬を迎える主な野菜



秋

に旬の食べ物が多いのはなぜ？



野菜・果物



夏に太陽の日差しをたっぷり浴びることや、冬に越える準備をすることから、栄養分と旨味が蓄積されるため、旬のものが多くなります。



魚



秋は、越冬や産卵に備え栄養を蓄えるので、一年の中で最も脂がのる時期。そのため、秋に食べ頃を迎える魚が多くなります。

今年の十五夜は、6日です



今年の十五夜は、10月6日(月)。

「中秋の名月」とは、太陰太陽暦の8月15日の夜に見える月のことです。

中秋の名月をめぐる習慣は、平安時代に中国から伝わったと言われています。

6日のおやつにお月見ゼリーを提供予定としています。

子どもたちには、昔ながらの風習やお祝い事について知ってほしいと考えています。

