

すこやかだより 10月

0歳児…めだか組
1歳児…ひよこ組
2歳児…こあら組

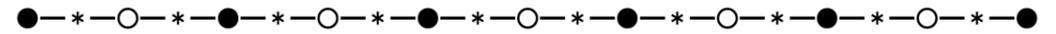
3歳児…うさぎ組
4歳児…りす組
5歳児…くま組

2023. 9. 26

せんだの森

日付	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1日					
2月	はついきけいそく 発育計測(0, 1, 4歳児)	ごはん	さつまあげ じゃこさらだ みそしる ばなな	おれんじかんてん	しおやきそば
3火	ふれあいデー(0, 1歳児) はついきけいそく 発育計測(2, 3, 5歳児)	ごはん	さかなのてりやき きりぼしだいこんのにつけ ゆでぶろっこりー きのこじる なし	おさつごまやき	たまごさんど
4水	ぜんたいれんしゅう 全体練習(3, 4, 5歳児)	ごはん	たにんどん きゃべつのゆかりあえ ばなな	くらっかー じゃむさんど	やさいちつぶす
5木		ごはん	ぶるこぎ じゃがいものおーぶんやき もずくすーぶ ばいんあつぷる	もちもちぱん	たこぼーる
6金	しやうどう 書道指導(5歳児) ふんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	さかなのかれーたつたあげ こまつなのめかぶあえ いなかじる おれんじ	かわりくずもち	ますかっつとぜりー
7土		ごはん	ちゅうかどん ちゅうかあえ ばなな	くだもの& せんべい	まどれーぬ
8日					
9月	スポーツの日				
10火		ごはん	かいぼしらとあきやさいのかきあげ すのもの すましじる ばいんあつぷる	りんごかんてん	かき&びすこ
11水	こうつうあんぜんしゅう 交通安全指導	ゆかり おにぎり	にくみそあんかけうどん あまずはくさいのかりかりじゃこのせ ばなな	じゃがいももち	ここあけーき
12木		むぎ ごはん	さかなのごもくあんかけ すていっくきゅうり みそしる おれんじ	くらっかーびざ	こーんまよ とーすと
13金	うんどうかい 運動会(3, 4, 5歳児) ふんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	あきやさいかれー だいこんとつなのさらだ ばなな	じゃむさんど	すいーとぼてと
14土		ごはん	いためびーふん さつまいものおーぶんやき おれんじ	しゅがーぱい	ぶるーべりー じゃむまふいん
15日					
16月		ごはん	さかなのわふうまよねーずやき かぼちゃじる はくさいとあおなごまあえ ばなな	わふうぼてと	かれーむしぱん
17火	うんどうかい ミニ運動会(2歳児)	ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ みそしる おれんじ	りんごじゅーす &せんべい	ぐれーぶ ふる一つぜりー
18水	ほけんしよくいしんどう 保健食育指導	ろーる ぱん	はんばーぐ〜きのこそーすかけ〜 すばげていさらだ ゆでやさい べじたぶるすーぶ ばいんあつぷる	ぐれーぶかんてん	じゃこわかめ ごはん
19木		むぎ ごはん	さかなのあまずづけ うのはないり にんじんのあまに すましじる おれんじ	かるしゅうむ とーすと	ちゅうかふう くつきー
20金	うんどうかいよび 運動会予備日(3, 4, 5歳児) ふんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	まーぼーどうふどん はるさめさらだ ばなな	じゃがいもの おーぶんやき	めろんぱんふう とーすと
21土		ごはん	とりそぼろどん もやしのあえもの おれんじ	せさみぱい	ちよこちつぶ ほっとけーき
22日	がくく 学区スポーツ祭(希望者)				
23月		ごはん	ちくぜんに なつとうのなめたけあえ みそしる ばなな	わらびもち	さつまいもの てんぶら
24火	ひなんぼうはんあんぜんしゅう 避難防犯安全指導	ごはん	さかなのかぼやきふう こまつなのりあえ かきたまじる おれんじ	ぼんでけーじよ	びーちぜりー
25水		きのこ びらふ	ちーずおむれつ まっしゅぼてと ゆでやさい こんそめすーぶ ばなな	よーぐるとあえ	あめりかんどっく
26木		ごはん	からあげ ぼてとさらだ ぐだくさんじる おれんじ	やさいじゅーす かんてん	ようふうおこし
27金	しやうどう 書道指導(5歳児) ふんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	おでん ゆでぶろっこりー りんご	まかろにの あべかわふう	れあよーぐると けーき
28土		ごはん	にくみそどん きゃべつのしおこんぶづけ ばなな	ほっとけーき	ちーずけーき
29日					
30月	たんじょうびかい 誕生日会	ちゅうか おこわ	きっかしゅーまい ひじきのなむる かき かぼちゃのおいるやき ちゅうかすーぶ	さつまいもの おーぶんやき	ぱるみえ
31火		ごはん	さかなのゆうあんやき れんこんのきんぴら ゆでぶろっこりー のっぺいじる ばなな	とうにゅう くずもち	ぱんぶきん どーなつ

日中はまだまだ暑い日もありますが、朝晩涼しくなり、秋を感じられる日が多くなってきました。
子どもたちは元気にかけこやダンス等、運動会の練習をしており、夏の疲れを感じさせないくらい
元気に過ごしています。きっと秋になり、食が進むからではないでしょうか。たくさん食べて、いっぱい動き、
よく寝ることが元気の源です。ぜひ、きのこやサンマなどを食卓に並べて、秋の食材を楽しんでください。



さて、10月の食育指導は「旬の食べ物を知ろう(秋季)」についてお話する予定です。

秋になると様々な食材が実りを迎え旬のものが多くなります。旬とは自然の気候の中でのびのび育った
野菜・果物・魚などが市場にたくさん出回る時期のことで、味もおいしく、その季節のわたしたちの体に適した
働きをしてくれる栄養もたくさん含まれていることが特徴です。

四季に恵まれる日本は南北に細長い地形なので、それぞれの土地ならではの野菜や魚などが採れ、
いろんな食材の旬を味わうことができます。今の時期の旬の食べ物にはサンマ・さつまいも・秋なす・きのこ・
ぶどう・なしなどがあり、暑い夏に疲れた体を癒してくれる働きがあります。

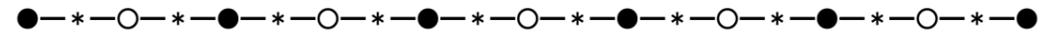
青魚を食べよう
青魚とはサンマ、アジ、サバな
ど背中が青い魚のことです。
良質なたんぱく質たっぷり！



きのこを食べよう
食物繊維や、ビタミン類、
ミネラル類を多く含み
栄養満点です！



柿を食べよう
柿にはビタミンA、ビタミンCが多
く、美肌効果も期待できます！



～レシピ紹介～

スイートポテト

材料(子ども1人分)
・さつまいも 40g
・マーガリン 2.5g
・生クリーム 0.8g
・砂糖 5g
・バニラエッセンス 適量

作り方

- ① さつまいもは皮をむいたらゆがいてつぶす。
- ② ①にその他の材料を加え混ぜる。
- ③好きな形に成形し天板に並べて、170℃のオーブンで8分焼く。

