

すこやかだより 10月

2020. 9. 29
認定こども園 せんだの森

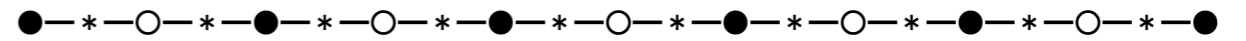
日付	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 木	はついきけいそく 発育計測	ごはん	さかなのかれーたつたあげ ひじきのにつけ にんじんのあまに いなかじる おれんじ	くらっかー じゃむさんど	あおりんごぜりー
2 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	ちくぜんに なつとうのいそあえ みそしる ばなな	よーぐるとあえ	いもけんぴ
3 土	うんどうかい ミニ運動会(りす・こあら組)	ごはん	にくみそどん もやしのあえもの おれんじ	せんべい	まどれーぬ
4 日					
5 月		ごはん	とりのてりやき ほうれんそうのそてー やさいすーぶ おれんじ	もちもちばん	くりごはん
6 火		じゃこな ごはん	さかなのかばやきふう きりぼしだいこんのにつけ ゆでやさい さつまじる ばなな	わらびもち	ふる一つぼんち
7 水		ごはん	れんこんはんばーぐ こーるすろーさらだ ゆでぶろっこりー すましじる ばいんあつぷる	しゅがーとーすと	とうふどーなつ
8 木		むぎ ごはん	さかなのごままよねーずやき きゃべつゆかりあえ とうふじる ばなな	おさつごまやき	ぐれーぶふる一つ ぜりー
9 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	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	やさいじゅーす かんてん	いそまよ とーすと
10 土	うんどうかい ミニ運動会(くま・うさぎ組)	ごはん	たにんどん きゃべつのおこんぶづけ おれんじ	びすけつと	ここあけーき
11 日					
12 月	ほけんしょくく しどう 保健食育指導	ごはん	とりのはちみつしょうがやき こまつなのめかぶあえ みそしる ばなな	とうにゅう くずもち	やさいちっぷす
13 火		ゆかり おにぎり	にくみそあなかかけうどん ばいんあつぷる あまずはくさいのかりかりじゃこのせ	ぼんでけーじょ	たこぼーる
14 水	しか けんしん 歯科健診	ごはん	しろみぎかなのかおりふらい みそしる すばげていさらだ ゆでやさい おれんじ	きなこらすく	りんごぜりー
15 木	こうつう あんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	じゃがいものそぼろあなか きゅうりのさつぱりづけ すましじる ばなな	ちーずすていつく ばい	あめりかんどつく
16 金	しやうしどう 書道指導(くま組) ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ みそしる ばいんあつぷる	おれんじかん	たまごさんど
17 土		ごはん	ちゅうかどん ちゅうかあえ おれんじ	くだもの& うえはーす	ちーずけーき
18 日					
19 月	えんそく バス遠足(うさぎ・りす・くま組)	ごはん	かれーらいす だいこんとつなのさらだ ばなな	かわりくずもち	かき&びすこ
20 火		ろーる ばん	ちーずはんばーぐ まっしゅぼてと ゆでやさい べじたぶるすーぶ おれんじ	まかろにの あべかわふう	やきそば
21 水		むぎ ごはん	さかなのあまずづけ うのはないり ゆでやさい ぐだくさんじる ばいんあつぷる	じゃがいもの おーぶんやき	ねぎまよとーすと
22 木		ごはん	もちごめしゅーまい ひじきのなむる もずくすーぶ おれんじ	りんごかんてん	ちょこちっぷ くつきー
23 金	ひなんぼうはん あんぜん しどう 避難防犯安全指導 ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	さかなのゆかりてんぷら こまつなのなめたけあえ かぼちゃじる ばなな	くらっかーびぎ	おれんじぜりー
24 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	ほっとけーき	ほっとちーず さんど
25 日					
26 月		ごはん	ちーずおむれつ けちやっぶいため ゆでやさい はくさいのすーぶ ばいんあつぷる	じゃがいももち	ようふうおこし
27 火	たんじょうひ かい 誕生日会	ちゅうかふう おこわ	わかどりのねぎそーすかけ ぼてとさらだ わんたんすーぶ かき	じゃむさんど	ばるみえ
28 水		ごはん	しろみぎかなのびかた れんこんのきんぴら きのこじる おれんじ	さつまいもの ばたーやき	れあよーぐると けーき
29 木		ごはん	まつかぜやき ほうれんそうのごまあえ けんちんじる ばなな	くだもの& せんべい	かりんとう
30 金	しやうしどう 書道指導(くま組) げつかん えほんも かえ 月刊絵本持ち帰り ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	さかなのごもくあなかかけ すていつくきゅうり みそしる おれんじ	ぐれーぶかんてん	ばんぶきんぱい
31 土		ごはん	まーぼーどうふどん はるさめさらだ ばなな	せさみぱい	すいーとぼてと

日中はまだまだ暑い日もありますが、朝夕のさわやかな風に秋の気配が感じられ、すっかり食欲が戻ってくる季節になりました。

秋といえば、芸術の秋、スポーツの秋・・・そしてなんといっても実りの秋！収穫の秋！！食欲の秋！！園では、さつまいもやきのこ、栗など旬の食材をどんどん使って給食を提供していきます。食事を通してたくさんの秋を感じてほしいと思います。

暑い時期の疲れが出始めたり、朝夕と日中の気温差で体調を崩しやすくなる時期です。バランスのとれた食事や十分な休息で体調管理には気をつけましょう。

また、運動会に向けて毎日活動をしていますので、しっかり朝ごはんを食べて元気いっぱい園に来て下さいね。



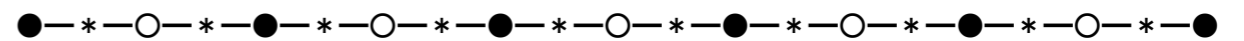
さて、10月の食育指導は「旬の食べ物を知ろう(秋季)」についてお話しする予定です。

豊かなこの時代、流通の発展や科学の進歩などにより、スーパーに行けば年中どんな食材でもすぐに手に入れることができますが、食べ物にはそれぞれ一番おいしい時期が決まっています、そのことを「旬」といいます。

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。

さつまいも

便秘解消効果がある食物繊維やビタミンCが多く含まれています。
でんぷん質がビタミンCを守るため、加熱しても壊れにくいのが特徴です！！



～レシピ紹介～

栗ごはん

作り方

材料(子ども1人分)

- ・米……………50g
- ・酒……………2g
- ・塩……………0.6g
- ・くり……………20g

- ① くりは渋皮までむいたら、水につけてあく抜きしておく。
(事前にぬるま湯にしばらく漬けておくとむきやすい)
- ② といだ米に酒、塩をいれてしばらく浸水する。
- ③ くりを入れて炊飯する。

※ くりはそのままの大きさでも一口サイズに切ってもおすすめです。
さつまいもでも代用できます。

ご家庭でも
作ってみて下さい！

