

# 10月いただきますだより

2020.9.30  
せんにしのおか



食事のマナーってなあーに？

朝夕の冷え込みが一層深まり、日中の暑さも和らいで過ごしやすい気候になってきました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋といろいろなことに集中できるいい季節ですが、朝夕の気温差もあり体調を崩しやすくなるので体調管理に十分気を付けて元気に過ごしましょう。

10月のテーマは「食事のマナー」についてです。普段からマナーを守って楽しく食べれているかを、食育を通して子どもたちと一緒に考えていこうと思います。

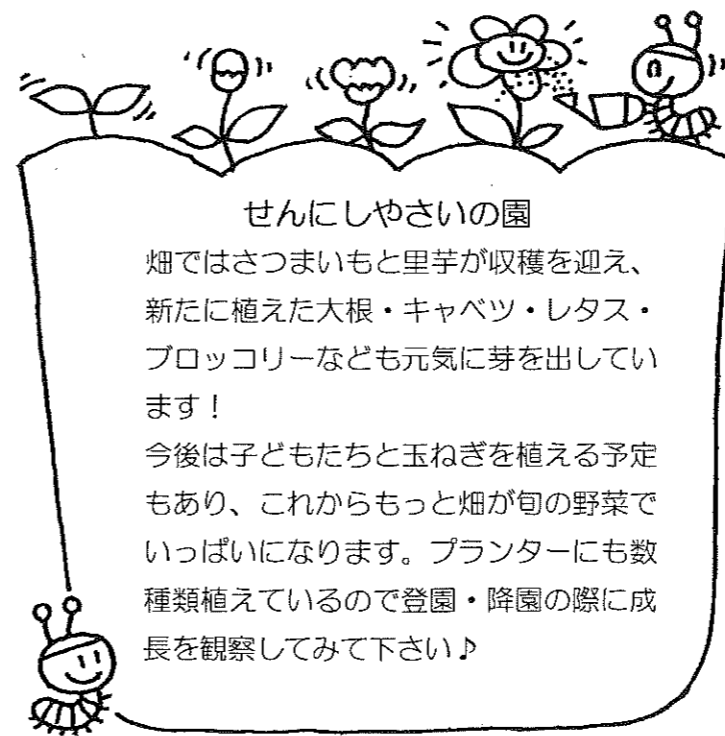
《食事の前には手をきちんと洗えていますか？》

お友だちとよく遊んだ後に、汚れたままの手でご飯を食べてしまうと、手についた雑菌が口に入ってしまい食中毒を起こしやすくなってしまいます。ご家庭でも食事を食べる前には、石鹸を使って綺麗に手を洗いましょう。

《いただきます・ごちそうさまの挨拶はできていますか？》

「いただきます」「ごちそうさま」は、食材の命をいただくことや作ってくれた人に感謝の気持ちを込めて言う大切な挨拶です。食材一つ一ついただけることに感謝を持って、食事をしましょう。

園でもおともだちや先生たちと一緒に食べることで不思議と食事をおいしく楽しく食べることができま  
す。会話も楽しみながらご飯の時間を楽しみましょう。  
管理栄養士 高橋 志保



## せんにしやさいの園

畑ではさつまいもと里芋が収穫を迎え、新たに植えた大根・キャベツ・レタス・ブロッコリーなども元気に芽を出しています！  
今後は子どもたちと玉ねぎを植える予定もあり、これからもっと畑が旬の野菜でいっぱいになります。プランターにも数種類植えているので登園・降園の際に成長を観察してみてください♪

## ☆かんたんキッチン☆

### 南瓜のスcoopコロッケ

<材料(4人分)>

- ・南瓜…1/4個
- ・合挽ミソ…150g
- ・玉葱…1/2個
- ・塩胡椒…適量
- ・パン粉…大さじ8

<作り方>

- ①南瓜は皮を取り、やわらかくした後漬す。
- ②玉葱のみじん切りとミソを炒め、塩胡椒を加える。
- ③①と②を混ぜ器に盛る。
- ④きつね色に炒ったパン粉を上をかけ、トースターで5分焼く。



## ♪10月の誕生日メニュー♪

- 鮭ときのこの混ぜご飯
- れんこんのまりあげ
- ほうれん草のお浸し
- ふかしもち ○なし



今月のお誕生日会メニューは和食です☆  
きのこたっぷり混ぜご飯とメインはふわふわで美味しいれんこんのまりあげです。その他お浸しやふかし芋、果物は旬のなしが登場します！  
“食欲の秋”にピッタリなメニューとなっているのでお楽しみに♪



日	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	木	・さかなのパターやき ・コロコロサラダ ・ゆでやさい ・なし	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・おちや ・レアヨーグルトケーキ
2	金	・にくみそどん ・だいこんのすのもの ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・コーンケーキ	・スキムミルク ・セサミパイ
3	土	・とうふのふくめに ・キャベツのあまずあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちや ・シュガートースト
4	日			
5	月	・さばのしおやき ・じゃがいものきんぴら ・わふうサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ビスケットサンド	・おちや ・カルピスポンチ
6	火	・チンジャオロース ・リャンパンサンスー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・スキムミルク ・きなこトースト
7	水	・さかなのチーズパンこやき ・スパゲティソテー ・にんじんのグラッセ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・リッツサンド	・スキムミルク ・こまつなのむしばん
8	木	お誕生日会 ・さげときのこのませごはん ・れんこんのまりあげ ・ほうれん草のおひたし ・ふかしもち ・なし	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・チョコレートケーキ
9	金	・マーボー豆腐 ・はるさめサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・クッキー
10	土	・ハッシュドビーフ ・ツナサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ふかしもち	・おちや ・チーズパイ
11	日			
12	月	・さかなのなんぷやき ・こまつなのひたし ・さつまいものあまに ・なし	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・フレンチトースト
13	火	・わかどりのちゅうかふういため ・じゃがいものオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・やさいケーキ	・スキムミルク ・もちもちぱん
14	水	NEW・あきのたきこみごはん・いかとこんにやくのにつけ ・ごまずあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ピザクラッカー	・スキムミルク ・チョコチップクッキー
15	木	・さざれやき ・きのこのスパゲティソテー ・にんじんのあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・いちごクリームパン	・スキムミルク ・パイケーキ
16	金	・おやこどん ・そくせきづけ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・スキムミルク ・さつまいもむしばん
17	土	・しおやきそば ・ブロッコリーのおかかあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちや ・ジャムパイ
18	日			
19	月	・さかなのチーズやき ・ケチャップいため ・ゆでブロッコリー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・キャロットケーキ	・スキムミルク ・セサミパイ
20	火	・エビチリ ・ちゅうかあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムサンド	・スキムミルク ・マーラカオ
21	水	・とりにくのごまみそやき ・なっとうあえ ・かぼちゃのあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・スキムミルク ・りんごケーキ
22	木	・ムニエル ・マカロニサラダ ・さつまいものオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・きなこトースト	・おちや ・フルーチェ
23	金	・いかとやさいのカレーいため ・じゃがいものオープンやき ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・ポップコーン
24	土	・とりにくのいなかに ・こまつなごまあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちや ・チーズクッキー
25	日			
26	月	・ひじきオムレツ ・ごまあえ ・ゆでキャベツ ・りんご	・ぎゅうにゅう ・パンプキンケーキ	・スキムミルク ・じゃこマヨトースト
27	火	・レバーチップ ・ナムル ・むしかぼちゃ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チーズむしパン	・スキムミルク ・マドレーヌ
28	水	・ホワイトシチュー ・はくさいとりんごのサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・サブレ	・スキムミルク ・スイートポテト
29	木	NEW・ほうれん草のぐだくさんチャーハン ・パンパンジー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くずもち	・スキムミルク ・ボールドーナツ
30	金	・さんまのかばやきふう ・ごもくきんぴら ・しおもみきゅうり ・みかん	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・スキムミルク ・レモンラスク
31	土	・ポークビーンズ ・キャベツのレモンずあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・おちや ・アーモンドパイ

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。