

# 10月いただきますだより

2024. 09. 30  
せんにしのおか

日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。この時期は活動量、食欲が増す時期になります。食べ物美味しく感じられるこの季節に、秋の味覚とともにいろいろなものを食べましょう！



## 10月の食育のテーマ

食事のマナーってなあ～に？

10月のテーマは「食事のマナー」についてです。

食事のマナーは園やうちで、お友だちや先生・家族の人と一緒に楽しく食事をするのにとっても大切なことです。普段からマナーを守って楽しく食べられているか見つめ直してみましょう。

- 食事の前には手を洗いましょう
- 食べ始める前と食べ終わった後は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう
- 食事中は姿勢をよくして食べましょう
- 箸やフォークの正しい使い方を知り、上手に使って食べましょう

マナーを守り楽しい食事をする事で、食べ物のおいしさをより一層味わうことができます。

管理栄養士 藤井菜緒

## せんにし やさいのその

現在畑では、夏に子どもたちと植えたさつま芋が、ぐんぐんと大きくなり収穫時期を迎えています。さつま芋掘りも4,5歳のお友だちと行う予定です！さつま芋の収穫後は、子どもたちと一緒に玉ねぎの苗植えをします。その他にもレタス、ブロッコリー、水菜、カリフラワーなどの冬野菜をたくさん植えています！

ぜひ、登園・降園の際にはこれからの冬野菜の成長を観察してみてくださいね★

## 簡単キッチン パンプキンケーキ

(材料)子ども2人分 (作り方)

- ・かぼちゃ:20g
  - ・上白糖:20g
  - ・卵:20g
  - ・マーガリン:20g
  - ・小麦粉:20g
1. かぼちゃの皮をむき、種を取る。
  2. 1のかぼちゃを適当に切り茹でてマッシャーで潰し、粗熱をとっておく。
  3. 2に上白糖、卵、溶かしたマーガリンを入れ、よく混ぜる。
  4. 3に小麦粉をふるい入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。
  5. 型に流し入れてから、予熱しておいた180℃のオーブンで25分焼く。
  6. 竹串を刺してついてこなければ完成★

## 10月お誕生日会メニュー

- ・鮭ときのこの混ぜご飯
- ・おさつコロッケ
- ・秋のペペロンチーノ風ソテー
- ・ピクルス
- ・梨(0.1.2歳みかん)

秋が旬の食材をふんだんに使った洋食メニューです！おさつコロッケは、畑で収穫したさつま芋を使用する予定です☆お楽しみに！

行	事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	火	・さばのしおやき ・あおなとひじきのあえもの ・ブロッコリーのおかかあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・マーラカオ
2	水	・ぶたのしょうがやき ・キャベツのおかかいため ・さつまいものあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーサンド	・スキムミルク ・ポテトチップス
3	木	・さけのチーズやき ・コールスロー ・キャロットグラッセ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・グレープゼリー
4	金	・マーボーどん ・ナムル ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・スキムミルク ・シュガーパイ
5	土	・ポークビーンズ ・キャベツのれもんずあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・やさいケーキ	・おちや ・レモンラスク
6	日			
7	月	・かわいいごもくあんかけ ・じゃがいものオイルやき ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・マフィン
8	火	・とりにくのてりやき ・あおなのひたし ・むしかぼちゃ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・チョコレートパバロア (0・1・2さい フルーチェ)
9	水	・さけのオーロラソースかけ ・やさいソテー ・キャロットグラッセ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・とうにゅうケーキ	・スキムミルク ・フルーツポンチ
10	木	・ホイコーロー ・しおもみきゅうり ・ちゅうかスープ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・セサミパイ	・スキムミルク ・マーマレードマドレーヌ
11	金	・さばのみそやき ・わふうサラダ ・ブロッコリーのしおこんぶあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・スキムミルク ・クッキー
12	土	運動会 ・ハッシュ・ド・ビーフ ・マカロニサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・おちや ・きなこトースト
13	日			
14	月			
15	火	・わかどりのちゅうかふういため ・じゃがいものオイルやき ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・きなことうにゅうむしぼん	・スキムミルク ・ピーチゼリー
16	水	・さかなのなんぶやき ・きりぼしだいごんのサラダ ・かぼちゃのあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・おちや ・レアヨーグルトケーキ
17	木	・ぶたにくのソースに ・さつまいものグラッセ ・コーンとチンゲンサイのいためもの ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・スキムミルク ・じゃこマヨトースト
18	金	秋の遠足 ③④⑤ ・エビマヨ ・リャンパンサンスー ・ゆでブロッコリー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チーズクッキー	・スキムミルク ・ラスク
19	土	・とうふのふくめに ・じゃこサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・おちや ・ポップコーン
20	日			
21	月	・とりのマーマレードやき ・スパゲティサラダ ・コンソメポテト ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ばななトースト	・スキムミルク ・おぐらまっちゃむしぼん
22	火	・ぎゅうどん ・たんざくサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・ヨーグルトパン
23	水	・いかとやさいのカレーいため ・スティックきゅうり ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・おちや ・カルピスポンチ
24	木	誕生日会 ・さけときのこのまぜごはん ・おさつコロッケ ・あきのペペロンチーノふうソテー ・ピクルス ・なし(0・1・2さい みかん)	・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 (0・1・2さい とうにゅうケーキ)
25	金	・やきにく ・かぼちゃのオープンやき ・ちゅうかスープ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・シスコーククッキー	・スキムミルク ・カレーまんふう
26	土	・やさそば ・はくさいのしおこんぶあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・マリービスケット	・おちや ・フルーチェ
27	日			
28	月	・タコライス ・コールスロー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・いちごケーキ	・おちや ・カルピスヨーグルト
29	火	・レパニラいため ・はるさめサラダ ・こふきいも ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・スキムミルク ・きなこパイ
30	水	・さかなのさざれやき ・かにずあえ ・ごもくきんぴら ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ピザクラッカー	・スキムミルク ・オニオンツナトースト
31	木	・あきのやさいカレー ・ツナサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・パンプキンケーキ

