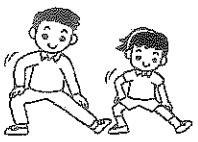
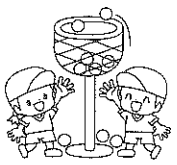
きゅうしょくだより

10月

H30. 9. 28(金)

認定こども園しぶし幼稚園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1 牛乳	2 牛乳	3 牛乳	4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳
昼食	豚丼 はるさめの酢の物 麦茶	ごはん すまし汁 和風ミートローフ かぼちゃのごまサラダ 麦茶	ミルクパン 大豆のスープ ごぼうと鶏肝の甘辛揚げ フルーツポンチ 牛乳	ごはん みそ汁 炒り豆腐 ほうれん草と なめ茸の和え物 麦茶	焼きうどん トマトスープ フルーツゼリー 麦茶	中華どんぶり りんご 麦茶
午後	ミルククココア ▼カルシウムどら焼き	ミルククココア チーズボール	麦茶 のり巻きおにぎり	ミルククココア いちごジャムパン	ミルククココア うぐいす豆の蒸しパン	牛乳 ▼もちもちドーナツ
午前	8	9 牛乳	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳	13 運動会
昼食	体育の日 	栗ごはん みそ汁 魚の南蛮漬け 切干大根と 凍り豆腐の煮物 麦茶	パイナップルパン きのこのスープ えびグラタン 牛乳	ごはん みそ汁 鶏肉の竜田揚げ もずく酢 麦茶	きのこのキーマカレー カミカミサラダ パイン 麦茶	うんどうかい 
午後		ミルククココア フルーツサンド	麦茶 芋ごはんのおにぎり	ミルククココア ▼鉄分丸ボーロ	牛乳 焼き芋	
午前	15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳
昼食	ひじきごはん みそ汁 鮭の塩焼き はるさめサラダ 麦茶	ごはん みそ汁 レバニラ炒め ポテトサラダ 麦茶	ぶどうぱん コーンスープ きのこスパゲティー みかん 牛乳	ごはん ポトフ 蒸しささみのサラダ バナナ 麦茶	ごはん かき玉汁 ぶりの照り焼き さつま芋の天ぷら 麦茶	おにぎり えび天うどん キャベツのツナ和え 麦茶
午後	ミルククココア グラノーラバー	ミルククココア ▼マロンドーナツ	麦茶 そぼろおにぎり	ミルククココア さつま芋蒸しパン	ミルククココア シュガートースト	牛乳 ▼おにぎりせんべい
午前	22 牛乳 芋掘り	23 牛乳 芋掘り	24 牛乳	25 牛乳	26 牛乳	27 牛乳
昼食	年少・年中芋掘り 愛情弁当 もち麦ごはん みそ汁・鶏かつ キャベツと 油揚げの炒め煮 麦茶	たんぽぽ・年長芋掘り 愛情弁当 もち麦ごはん みそ汁・鶏かつ キャベツと ちくわの和え物 麦茶	パターパン コンソメスープ ポークビーンズ オレンジ 牛乳	ごはん あおさ汁 鮭のレモン蒸し かぼちゃのグラタン 麦茶	ごはん すまし汁 レバーのから揚げ ブロッコリーの白あえ 麦茶	ごはん もずくスープ 牛肉と れんこんの炒め煮 みかん 麦茶
午後	ミルククココア にんじんケーキ	ミルククココア ▼ミニワッフル	麦茶 しそと枝豆のおにぎり	ミルククココア がね天	ミルククココア 白玉ぜんざい	ミルククココア ▼かりんとう
午前	29 牛乳	30 牛乳 給食会議	31 牛乳			
昼食	三色どんぶり 具だくさんみそ汁 柿 麦茶	ゆかりごはん みそ汁 大根と厚揚げのとろみ煮 ミモザサラダ オレンジ 麦茶	さといもごはん つみれ汁 さんまの竜田揚げ ゆでとうもろこし 麦茶			
午後	ミルククココア 大学芋	ミルククココア ▼チーズ蒸しケーキ	ミルククココア たこ焼き			

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕は過ごしやすく秋らしい気候になってきました。園庭では子ども達が運動会の練習に取り組んでいます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですので、手洗い・うがい、衣服の調節を行い、元気いっぱい過ごしましょう。

食欲の秋になりました！秋には栄養豊富な食べものがたくさんあります。旬の物を色々食べて、かぜを引きにくい体づくりをしましょう。

《おしらせ》

10月22日、23日は芋掘りがあります。
芋掘りに行くクラスは愛情弁当になります。
お弁当・水とう持参でお願いします。

目の愛護デー

数字の１０を横にすると、目とまゆ毛に見えることから、１０月１０日は「目の愛護デー」とされています。ふだんから目によいことを心がけていますか？　一度見直してみましょう。

！チェックしてみよう！

□毎日ぐっすり眠っている。

□テレビやゲームの画面を見るときは、
部屋を明るくして時間を決めている。

□時々遠くの景色などを見ている。

□目が乾かないように気を付けている。

●目によい栄養ABC●

ビタミンA→目の粘膜を強くする
（にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜）

ビタミンB群→目の神経の働きを助ける
（B_1　豚肉・サバ・玄米・レンコン　）
（B_2　レバー・納豆・卵・のり　）

ビタミンC→目の健康を保つ
（柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも
さつまいも・大根）

食事の配置、知っていますか？

ごはんは左、みそ汁は右、はしは手前など、食器を正しい場所に置いていますか？　園でお弁当や給食を食べるときには、ごはんを左に置くように子どもたちに伝えています。
おうちでお手伝いをするときや大人が準備するときなども言葉をかけながら行なうと、しぜんに正しい配置を知ることができます。

和食や洋食などで違いがあることも、知らせていけたらいいですね。

イモ掘り

おいしい食べ物がたくさん収穫できる実りの秋です。畑ではサツマイモが大きくなって、掘り起こしてもらうのを待っていることでしょう。
秋の自然にふれながら、みんなで芋掘りを行なう予定です。子どもたちは、どれくらい大きなお芋が出てくるか、今から楽しみにしています。
おうちでも献立を
考えておいてくださいね。

＜ さといもごはん ＞

・米	４５０ｇ（３合）
・だし昆布	５㎝～１０㎝程を１枚
・さと芋	２００ｇ
・人参	５０ｇ
・鶏小間	１５０ｇ
・しめじ	１袋
・油揚げ	１枚
・かつおだし	５００ｃｃ
・薄口醤油	２５～３０ｇ
・砂糖	５ｇ
・ほんだし	３ｇ
・みつば	適宜（お好みで）

①だし昆布は切れ目を入れ、野菜は１㎝～1.5㎝程の食べやすい大きさに切る。
②米に調味料を入れ、普通に炊飯する水加減にする。
③だし昆布、鶏小間、野菜をのせ混ぜずに炊く。
④炊き上がったら、刻んだみつ葉をのせる。

※さと芋をさつま芋にしたり、しめじを椎茸にしたり、季節の野菜を楽しんでみてはいかがでしょう♪

※午前のおやつは3号のお友達が対象、午後のおやつ及び土曜日の給食は、2号・3号のお友達が対象となります。　幼保連携型認定こども園しぶし幼稚園　管理栄養士　瀬戸 久美子