

きゅうしょくだより

2021.10.01

食欲の秋



秋は、食べ物^{あき た もの}がおいしい季節^{きせつ}です。

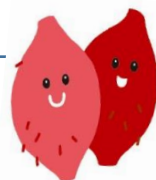
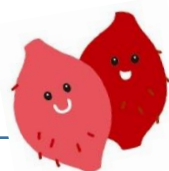
おとなも子どもも春^{はる}に比べて食べる量^{りょう}が増えた^ふのではないのでしょうか？

保育園でも食べられる量・食材^{しょくざい}が増えました。おかわりをする姿^{すがた}や、給食^{きゅうしょく}を楽しむ姿^{すがた}をよく見るようになりました。色々な食材^{しょくざい}を食べる事で健康^{けんこう}な

からだづくりにつながります。

食欲^{しょくよく}がアップする秋は、好き嫌い^{あつ ぶ}をなくす良い機会^{あき す}かもしれませんね。

◆食育活動◆



さつまいも^{いも}がおいしい季節^{きせつ}です。

◎お芋^{いも}を使った手作りおやつ。幼児^{ようじ}さんにお手伝い^{てつだ}してもらいました。



みんな一生懸命^{いっしょうけんめい}！！『おいしくなあれ』と

茹^ゆでたさつまいも^{いも}をつぶしました。

思い^{おも}思い^{おも}のつぶし方^{かた}で頑張^{がんば}りました。

上手^{じょうず}にできたね。ハイポーズ◎

つぶしたお芋^{いも}は・・・

★いしがきまんじゅう・芋^{いも}ようかんに なりました★



季節^{きせつ}の食材^{しょくざい}に触^ふれたくさん秋^{あき}を感じたいですね。

子どもたちと”実^{みの}りの秋^{あき}” ”食欲^{しょくよく}の秋^{あき}”を楽しむ^{たの}みたいと思います。

◎幼児^{ようじ}クラスを中心^{ちゅうしん}に せんべい^{せんべい}づくりを しました。

旧暦^{きゅうれき}の中で 毎月^{まいつき}15日の夜^{よる}を 十五夜^{じゅうごや}と いいます。中秋^{ちゅうしゅう}の名月^{めいげつ}（旧暦^{きゅうれき}8月15日）は 1年^{ねん}で 1番^{ばん} きれいな お月様^{つきさま}だと 言われています。夜^{よる} 満月^{まんげつ}を 眺^{なが}める 秋^{あき}の すてきな 行事^{ぎょうじ}です。

秋^{あき}の 収穫^{しゆかく}の 豊作^{ほうさく}を 願^{ねが}う 意味^{いみ}も あります。

今年^{ことし}の 中秋^{ちゅうしゅう}の名月^{めいげつ}は 9月21日（火）でした。保育園では 9月30日（木）に 子どもたちと

韓国^{かんこく}・朝鮮^{ちょうせん}の おもち^{もち}せんべい^{せんべい}を つく おやつに 食べました。

- ＊ せんべい^{せんべい}は 上新粉^{じょうしんこ}と 白玉粉^{しらたまこ}で 作ります。上新粉^{じょうしんこ}を使^{つか}っているの で 粘^{ねば}り気^けが 少なく 歯切^{はぎ}れが 良いので 乳児^{にゅうじ}さんにも 食べやすいと 思います。

♡栽培^{さいばい} しました!!



6月に 赤紫蘇^{あかしそ}を 栽培^{さいばい} しました。

葉^はっぱなのに 赤^{あか}くて 不思議^{ふしぎ}です。

大き^{おお}くなった 葉^はっぱを 摘^つんで

赤紫蘇^{あかしそ}ジュースを 作^{つく}りました。

赤紫蘇^{あかしそ}ジュースを の

熱^{あつ}い夏^{なつ}も 元^{げん}気^き いっぱい！！でした◎



♡いちごジャム つくりました!!



何^{なに}が 出^で来るのかな?? 甘^{あま}い いい香^かりが しています。

お鍋^{なべ}の中^{なか}の いちごから 目^めが離^{はな}せません。

できあがったジャムを 給食^{きゅうしょく}のパン^{ぱん}につけて 食べました。

☆10がつ りにゅうしょく めにゅー☆

にち	ようび	こっくん期 き しよき (初期～5・6か月～) げつ		もぐもぐ期 き ちゅうき (中期～7・8か月～) げつ		かみかみ期 き こうき (後期～9・10・11か月～) げつ		ぱくぱく期 き かんりょうき (完了期～12～18か月～) げつ	
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ
2 23	ど	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶたにくのはちみつやき きざみ しょうゆふれんちさrad きざみ	ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり ぶるーん
4 18	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと さつまいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし さつまいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん きざみ とうにゅうしちゅー きざみ さつまいものあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん 4:ぼーくかれー きざみ 18:ちきんかれー きざみ さつまいものsaraだ きざみ なし	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
5 19	か	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと だいこんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる ふのうすくずに つぶし だいこんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ぶたにくのうすくずに きざみ だいこんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶたにくのごまみそやき きざみ あますづけ きざみ りんご	ぎゅうにゅう ちきんらいす
6 20	すい	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とんじる やきざかな(さば) きざみ きりほしだいこんのにも きざみ りんご	ぎゅうにゅう むしばん
7 21	もく	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ちきんそてー きざみ ごもくまめ きざみ かき	ぎゅうにゅう ぶどうばん
8 22	きん	ばんがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん こんそめすーぶ まかろにぐらたん きざみ ほうれんそうのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん こんそめじゅりあん まかろにぐらたん きざみ すびなちsaraだ きざみ なし	ぎゅうにゅう やきおにぎり
11 25	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし にんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのしょうがやき きざみ かおりあえ きざみ りんご	ぎゅうにゅう いもようかん
12 26	か	つぶしがゆ うすいすましじる しろみざかなのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる しろみざかなのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる しろみざかなのうすくずに ほぐし にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん すましじる さんまのかばやき ほぐし ひじきのsaraだ きざみ かき	ぎゅうにゅう ほしいも せんべい
13 すい		つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる きぬどうふのうすくずに きゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる おからのおとしあげ きざみ すのもの きざみ かき	ぎゅうにゅう ひじきおこわ
27 すい		つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくずに きざみ きゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ればーのしおたつたあげ きざみ すのもの きざみ かき	ぎゅうにゅう ひじきおこわ
14 28	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくずに きざみ きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん さつまいもすーぶ こうやどうふのやわらかに きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん さつまいもすーぶ やきめんちかつ きざみ ぼいるきゃべつ きざみ なし	ぎゅうにゅう おれんじぜりー
16 30	ど	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと ぶろっこりーのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし ぶろっこりーのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とうにゅうこーんすーぶ とりささみのうすくずに ほぐし ぶろっこりーのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とうにゅうこーんすーぶ ぼーくちゃっぴ きざみ ぶろっこりーのぴくるす きざみ	ぎゅうにゅう おかかおにぎり ぶるーん
1 15 29	きん	にじいろめにゅー		にじいろめにゅー		にじいろめにゅー		にじいろめにゅー	



10がつ めにゅー



げつ	か	すい	もく	きん	ど
あれるぎーげん じょきょしよく ● = たまご・たまごせいひんが はいっています めにゅーの よこに かいてある めにゅーに かわります まよねーず・はむ・ペーコンは あれるぎーげんじょきょのものを つかっています ● = ぎゅうにゅうが はいっています おやつぎゅうにゅうは とうにゅうに かわります それいがいのものは めにゅーのよこに かいてある めにゅーに かわります				1	2
このまーくが あるときは しゅしよく(おべんとう)は いないよ 				にじいろめにゅー 	ごはん ぶたにくのはちみつやき しょうゆふれんちさらだ みそしる(さつまいも・ながねぎ・あぶらあげ) ぎゅうにゅう● ゆかりおにぎり ぶるーん
4	5	6	7	8	9
ざっこくまい あきやさいのぼーくかれー さつまいもさらだ なし	ごはん ぶたにくのごまみそやき あまずづけ みそしる(さといも・ほうれんそう) りんご	ごはん やきざかな(さば) きりぼしだいこんのもの とんじる りんご	ごはん ちきんそてー ごもくまめ みそしる(とうふ・たまねぎ・こまつな) かき	しよくばん●(にゅうぬきばん) まかろにぐらたん●(ちーずぬき) すびなちさらだ こんそめじゅりあん なし	운동회のため きゅうしよくは ありません おべんとうを もってきてくだ さい
ぎゅうにゅう● ろーるかすてら●●(じゃむばん)	ぎゅうにゅう● ちきんらいす	ぎゅうにゅう● むしばん●(たまごぬき)	ぎゅうにゅう● ぶどうばん●(はちみつばん)	ぎゅうにゅう● やきおにぎり	
11	12	13	14	15	16
ごはん とりにくのしょうがやき かおりあえ みそしる(はくさい・えのき・なまあげ) りんご	ごはん さんまのかばやき ひじきのさらだ すましじる(ほうれんそう・まいたけ) かき	ごはん おからのおとしあげ すのもの みそしる(なす・あぶらあげ) かき	ごはん やきめんちかつ ほいるきやべつ さつまいものすーぶ なし	にじいろめにゅー 	ごはん ぼーくちゃっぶ ぶろっこりーのびくるす とうにゅうこーんすーぶ
ぎゅうにゅう● いもようかん	ぎゅうにゅう● ほしいも のりせんべい	ぎゅうにゅう● ひじきおこわ	ぎゅうにゅう● おれんじゼリー		ぎゅうにゅう● おかかおにぎり ぶるーん
18	19	20	21	22	23
ざっこくまい あきやさいのちきんかれー さつまいもさらだ なし	ごはん ぶたにくのごまみそやき あまずづけ みそしる(さといも・ほうれんそう) りんご	ごはん やきざかな(さば) きりぼしだいこんのもの とんじる りんご	ごはん ちきんそてー ごもくまめ みそしる(とうふ・たまねぎ・こまつな) かき	しよくばん●(にゅうぬきばん) まかろにぐらたん●(ちーずぬき) すびなちさらだ こんそめじゅりあん なし	ごはん ぶたにくのはちみつやき しょうゆふれんちさらだ みそしる(さつまいも・ながねぎ・あぶらあげ)
ぎゅうにゅう● ろーるかすてら●●(じゃむばん)	ぎゅうにゅう● ちきんらいす	ぎゅうにゅう● むしばん●(たまごぬき)	ぎゅうにゅう● ぶどうばん●(はちみつばん)	ぎゅうにゅう● やきおにぎり	ぎゅうにゅう● ゆかりおにぎり ぶるーん
25	26	27	28	29	30
ごはん とりにくのしょうがやき かおりあえ みそしる(はくさい・えのき・なまあげ) りんご	ごはん さんまのかばやき ひじきのさらだ すましじる(ほうれんそう・まいたけ) かき	ごはん ればーのしおたつたあげ すのもの みそしる(なす・あぶらあげ) かき	ごはん やきめんちかつ ほいるきやべつ さつまいものすーぶ なし	にじいろめにゅー 	ごはん ぼーくちゃっぶ ぶろっこりーのびくるす とうにゅうこーんすーぶ
ぎゅうにゅう● いもようかん	ぎゅうにゅう● ほしいも のりせんべい	ぎゅうにゅう● ひじきおこわ	ぎゅうにゅう● おれんじゼリー		ぎゅうにゅう● おかかおにぎり ぶるーん