

# 10月いただきますだよ

2021. 9. 29  
せんにしのおか



## 10月食育テーマ

食事のマナーってなあ〜に？

朝晩は涼しく過ごしやすい気候になり、秋の訪れを感じられるようになってきました。

「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」といろいろなことに取り組みやすい季節です。調理室では旬の食材を取り入れながら、おいしい給食を作っていきます。ご家庭でも旬の食材を味わって秋を感じてみてください。

10月の食育テーマは「食事のマナー」についてです。

食事のマナーは園やおうちで、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。その為にも食事前の手洗いやあいさつなどのマナーをしっかり守りましょう。

- 食事をする前には手を洗い、清潔にしてから食べ始める
- 動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする
- 見た目だけではなく、消化の働きを助けるために背すじをのばして姿勢よく食べる
- 箸やフォークの正しい使い方を知り、上手に使う

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



栄養士 横田悠里



## せんにしやさいの園

畑では、子どもたちが一生懸命、苗植えをしてくれた“さつまいも”が元気に成長をし、もうすぐ収穫の時期を迎えます。

そして秋から冬に向けて、キャベツ・大根・小松菜なども植えているのでこれからの成長を登園・降園の際に観察してみてください☆

坂のプランターには  
白菜・ブロッコリーなどが植えてあるよ。

元気に育つように野菜たちに声をかけてあげてね！

## きのこをたべよう！

キノコ類では、シイタケ・シメジ・エリンギ・エノキ・マイタケ・マツタケなどおいしい時期です。

食物繊維が豊富で、ビタミンB類・D類やミネラル、種類によってはカリウムも多く、塩分の過剰摂取を抑えて、便秘や生活習慣病予防にもなります。

低カロリーで栄養たっぷり、焼いてもいためてもおいしいですよ！

## ★10月 誕生日メニュー★

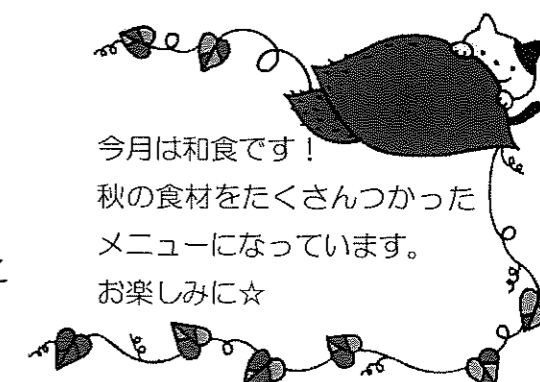


- ・秋の炊き込みご飯
- ・鶏肉の和風マヨ醤油炒め
- ・白菜とツナのおかかポン酢和え
- ・さつまいもの甘煮
- ・みかん

今月は和食です！

秋の食材をたくさんつけたメニューになっています。

お楽しみに☆



日	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	金	・とりにくのてりやき ・にんじんのグラッセ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・スキムミルク ・マーラカオ
2	土	・にくじゃが ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・シュガートースト
3	日			
4	月	・なすとぶたにくのみそいため ・わふうサラダ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・パイケーキ
5	火	・さかなのバターやき ・あおりのポテト	・ぎゅうにゅう ・コーンケーキ	・スキムミルク ・カレートースト
6	水	・すぶた ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・きなこラスク	・スキムミルク ・もちもちパン
7	木	誕生会 ・あきのたきこみごはん ・はくさいとツナのおかかポン酢あえ	・とりのわふうマヨしょうゆいため ・さつまいものあまに ・みかん	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ
8	金	・やきにく ・オレンジ	・かぼちゃのオープンやき	・ぎゅうにゅう ・くだもの
9	土	・ポークビーンズ ・バナナ	・キャベツのレモン酢あえ	・ぎゅうにゅう ・せんべい
10	日			
11	月	・マーボーどん ・バナナ	・リャンパンサンスー	・ぎゅうにゅう ・ジャムパン
12	火	・さかなのなんぶやき ・さつまいものあまに	・こまつなとやしをあえもの ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい
13	水	・ぶたにくのソースに ・ゆでブロッコリー	・キャベツのおかかいため ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーピザ
14	木	・はっぼうさい ・オレンジ	・じゃがいものオープンやき	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ
15	金	・のやまやき ・ゆでやさい	・あおなとひじきのあえもの ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ
16	土	運動会4・5 ・ハッシュドビーフ ・オレンジ	・ツナサラダ	・ぎゅうにゅう ・くだもの
17	日			
18	月	・さばのしおやき ・わふうサラダ	・じゃがいものきんぴら ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・サブレ
19	火	・ちゅうかどん ・バナナ	・ナムル	・ぎゅうにゅう ・ピザクラッカー
20	水	・さざれやき ・ごまきゅうり	・きのこのやさいソテー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの
21	木	・チンジャオオロス ・バナナ	・かに酢あえ	・ぎゅうにゅう ・ふかししいも
22	金	運動会2・3 ・ぎゅうどん ・バナナ	・ごま酢あえ	・ぎゅうにゅう ・クッキー
23	土	・いためビーフン ・バナナ	・かえりのごまがらめ	・ぎゅうにゅう ・いちごケーキ
24	日			
25	月	・いかとこんにやくのもの ・だいこんのすのもの	・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ
26	火	・やさざかな ・さつまいものグラッセ	・やさいサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・とうにゅうむしパン
27	水	・レバニラいため ・オレンジ	・ちゅうかサラダ	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ
28	木	・さんまのかばやきふう ・にんじんのあまに	・こまつなのごまあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・チーズむしパン
29	金	・とりにくとほうれんそうのグラタン ・コールスロー	・ゆでブロッコリー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・いちごクリームサンド
30	土	・やきそば ・バナナ	・スティックきゅうり	・ぎゅうにゅう ・せんべい
31	日			

※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。