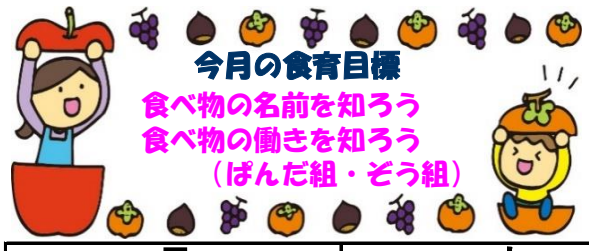
10がつのこんだてひょう

令和6年　平田保育所



残暑も少しは落ち着き、収穫の秋が訪れようとしていますね。今月は、旬の食材を子どもたちに見せたり、実際に触ったりできるようにしながら食べ物の名前を伝えます。

ぱんだ組とぞう組には、『食べ物がそれぞれの働きによって赤・黄・緑の３つの食品のグループに分かれること』『３つの食品を食べることで、バランスの良い献立になること』を知らせます。そして、絵本やポスターを使って食べることの大切さを伝えたいと思います。

月	火	水	木	金
	1　ぞうのびのび ひよこすくすくの日	2	3	4
（午前のおやつ0･1･2歳児）	ぱりぱりせんべい お茶	黒糖ビスケット お茶	みたらし団子 お茶	きな粉まめ お茶
 ※　青字は 新作メニューです。	五穀ごはん/ぶどう きのこのマカロニグラタン グリーンサラダ 焼きパプリカ チンゲン菜のスープ	ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 小松菜のコーン和え 大根のからあげ まいたけのみそ汁	ごはん 魚のタンドリー風 ブロッコリーの磯香和え ピクルス わかめスープ／梨	ごはん 鮭とほうれん草のキッシュ ひじきのマリネ ボイルブロッコリー 南瓜のみそ汁
	さばのそぼろごはん 牛乳	ごまチャーハン 牛乳	切干大根おにぎり 牛乳	米粉さつま芋ドーナツ 牛乳
7	8　にじいろ倶楽部	9　ぱんだのびのび りすすくすくの日	10	11
麩の黒糖がらめ お茶	きな粉かぼちゃ お茶	もちもちおから お茶	煮昆布 お茶	米粉クッキー お茶
ごはん/豆腐のみそ汁 ヤンニョムチキン風 はりはりなます さつま芋の甘煮	ごはん/はんぺん汁 回鍋肉/梨 れんこんの梅マヨ和え きくらげともやしのナムル	ツナ麻婆丼/ぶどう 昆布とキャベツの中華風だれ かぶの即席漬け 春雨スープ	ごはん/呉汁 魚のバター醤油焼き ブロッコリーのごまマヨ和え 里芋のみそかけ	ごはん/なめこ汁 元気レバー ごぼうサラダ 南瓜の煮物
牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	スイートポテト 牛乳	黒米おにぎり かりかりいりこ/牛乳	お焼きごはん 牛乳	小松菜と豚肉のまぜごはん 牛乳
14　スポーツの日	15	16	17　遠足・弁当の日	18
	いちごヨーグルト お茶	人参プリッツ お茶	クラッカー お茶	チーズ お茶
	ごはん/油揚げのみそ汁 五目卵焼き 納豆和え ふかし芋	ごはん/しじみ汁 里芋と鶏肉のはちみそ和え おからサラダ 大根と人参の甘酢和え		ごはん/豚汁 焼きさんま/みかん 小松菜の和え物 れんこんきんぴら
	梅昆布おにぎり パスチャライズ牛乳	鮭おにぎり 牛乳	米粉のココアクッキー 牛乳	えのきわかめおにぎり 牛乳
21	22　こあらのびのび うさぎすくすくの日	23　誕生会	24　ぞうのびのび ひよこすくすくの日	25
ふかし芋 お茶	かりかりいりこ お茶	豆乳スープ お茶	きな粉マカロニ お茶	麩の青のりスナック お茶
ごはん 高野豆腐のから揚げ 春雨の酢の物 小松菜のおかか和え 鶏ごぼう汁	ごはん ポークビーンズ もやしのごま酢和え 煮昆布 かぶのスープ／りんご	ガパオライス風 フレンチサラダ ベイクドポテト 野菜スープ シャインマスカット	ごはん 鮭ときのこのおろしかけ ほうれん草の磯香和え 煮豆 あさりのすまし汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 柿の白和え きのこのソテー 豆乳入りみそスープ
しそおにぎり パスチャライズ牛乳	カレーピラフ 牛乳	米粉のココアパウンドケーキ 牛乳	栗ごはん 牛乳	中華おこわ 牛乳
28	29	30　ぱんだのびのび りすすくすくの日	31	
りんご お茶	粉ふきいも お茶	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	煮豆 お茶	
ごはん/厚揚げのみそ汁 鶏肉のオニオンソース キャベツのおかか和え あらめの炒め煮	ごはん/豆腐のすまし汁 魚のかば焼き風 和風サラダ 大根のしそ和え	ハヤシライス ちりめんサラダ 焼きれんこん 梨	ごはん/ミルクスープ 揚げ豆腐の和風あんかけ キャベツの浅漬け 焼きブロッコリー	
のりおにぎり パスチャライズ牛乳	じゃこおにぎり 牛乳	ぜんざい お茶	チキンライス 牛乳	

お米ができるまでのポスターと稲刈り後の稲穂を子どもたちに見てもらいました。長い時間をかけて作った大切なお米ですから、”ごはんつぶを残さないように食べましょう”と伝えました。

最近では「ピカピカだよ！」ときれいになったお茶碗を見せてくれますよ。

９月の食育活動

（ぞう組）　（ぱんだ組）

食事のマナーを身につけるには、毎日の繰り返しが大切です。ご家庭でも、声をかけてあげてくださいね。

食器の持ち方について、クイズを出したり、実際に持ったりしながら伝えました。食器をきちんと持つことで、こぼすことも少なくなります。お部屋に行くと、正しい持ち方で食器を持っている子どもたちがふえて、とてもうれしいです。

かたよりなくとりましょう

３つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」「おもに体をつくるもとになる食品」「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の３つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスが良くなります。