

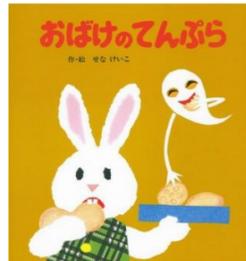


食育だより

令和5年9月29日発行
認定こども園
里山ほの学園
管理栄養士 横井 真依

暑さも落ち着き、過ごしやすい「秋」がやってきました。
秋と言えば、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」!!!
秋は1年を通して、食べ物が1番美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材と触れ合うことは、豊かな感性と味覚形成にとっても大切です。
外でたっぷり遊んでお腹を空かせ、秋の美味しいごはんや旬の食材を楽しみましょう。
また、食後にはゆったり絵本を読むのもいいですね。

秋のおすすめ「食育絵本」



<おにぎりくんがね...>
とよたかずひこ

<おいしいおと>
三宮麻由子
え ふうくしまあきえ

<おぼけのてんぷら>
せなけいこ

<ばばあちゃんの
やきいもたいかい>
さとうわきこ

10月の食育活動予定とお知らせ

10月のテーマ **お腹がすくことの大切さ・お箸**

10日は5歳児さんの「レストラン給食」です。「レストラン給食」といっても、おもてなしをしたりコースメニューが出るわけではなく、営業時間中の好きな時に給食を食べにくるという意味の「レストラン」です。たくさん遊んでお腹が空いたら各自、レストランにお昼ご飯を食べにいきます。子ども達が主体的に行動し、営業時間内に食べ終わることができるよう、考えて行動する力を身に付けることにもつながります。



- 10月10日 (火)・・・レストラン給食 (5歳児)
- 10月13日 (水)・・・手作りパンの日
- 10月23日 (月)・・・誕生日会メニュー
- 10月30日 (月)・・・ハロウィン給食

※6月～10月の間、ママランチデーはお休みです。

こども園ではこんなアレルギー食が出ています!



食育活動

「なんちゃってオムライス」
コーンペースト・かぼちゃ・小麦粉で卵シート風にしました。

9月のテーマ **「防災」「実りの秋」**

防災給食の様子



地震によるライフライン停止を想定した、給食の提供訓練を行いました。「おかわり欲しい!」「これ好きじゃない!」等の声が聞こえてきましたが、実際の災害の時にはおかわりはないこと、今ある食べ物を食べないと次食べ物が食べられるのはいつかわからないということを伝えました。また、非常食の袋を上手に開けられなかったり、自分の身の回りのことが自分でできない子どもが目立ちました。万が一の場合に困ることも考えられます。普段の生活から自分のことは自分でできるようにしていきましょう。



園の玄関前で給食の配膳を行いました。災害を想定し、試行錯誤しながら取り組み、今後の課題等を職員で話し合いました。

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	2	3	4	5	6
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 塩せんべい	牛乳 お野菜せんべい	牛乳 Caせんべい	牛乳 ビスコ	牛乳 ソフトせんべい
昼食メニュー	ごはん 鶏の照り焼き 南瓜のそぼろあんかけ 白菜のみそ汁 オレンジ	ごはん 真鱈の磯部フライ 和風サラダ きのこの豆乳スープ バナナ	ごはん すき焼き風煮 もやしと麩のみそ汁 りんご	栗ご飯 鶏肉と里芋のうま煮 野菜とわかめの味噌汁 ぶどうゼリー	親子丼 けんちん汁 柿
午後おやつ	牛乳 黒ゴマビスケット	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 あまおうクレープ	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 さつまポテト
栄養価 (3歳未満児)	E: 550kcal P: 22.9g F: 18.7g C: 69.8g 食塩: 1.9g	E: 467kcal P: 17.3g F: 13.2g C: 70.2g 食塩: 1.5g	E: 446kcal P: 19.0g F: 11.8g C: 65.2g 食塩: 1.1g	E: 483kcal P: 17.4g F: 13.1g C: 73.4g 食塩: 1.5g	E: 532kcal P: 18.2g F: 14.7g C: 71.3g 食塩: 1.5g
栄養価 (3歳以上児)	E: 611kcal P: 27.6g F: 20.6g C: 75.4g 食塩: 2.1g	E: 557kcal P: 23.1g F: 17.3g C: 77.8g 食塩: 2.2g	E: 509kcal P: 24.4g F: 14.7g C: 68.7g 食塩: 1.4g	E: 554kcal P: 20.6g F: 14.8g C: 83.6g 食塩: 1.8g	E: 529kcal P: 20.6g F: 14.4g C: 77.7g 食塩: 1.8g
	9	10	11	12	13
午前おやつ (3歳未満児)		牛乳 動物BABYビス	牛乳 マンナビスケット	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 キウイ
昼食メニュー	スポーツの日	ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 白菜の中華スープ りんご	梅ご飯 厚揚げの回鍋肉風 えのきのすまし汁 オレンジ	ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草のパコ炒め コンソメスープ ミニトマト	手作りパン ポークチャップ ヨーグルト
午後おやつ		牛乳 きらすあげ	牛乳 ★マーブル蒸しパン	牛乳 かぼちゃコロケ	牛乳 まがりせんべい
栄養価 (3歳未満児)		E: 502kcal P: 16.0g F: 17.7g C: 68.4g 食塩: 0.5g	E: 469kcal P: 19.9g F: 14.2g C: 64.7g 食塩: 1.8g	E: 512kcal P: 18.7g F: 15.8g C: 73.3g 食塩: 1.2g	E: 408kcal P: 18.6g F: 13.4g C: 51.9g 食塩: 1.1g
栄養価 (3歳以上児)		E: 573kcal P: 20.5g F: 22.1g C: 70.9g 食塩: 0.9g	E: 546kcal P: 23.8g F: 16.2g C: 75.1g 食塩: 2.3g	E: 609kcal P: 22.7g F: 19.5g C: 84.4g 食塩: 1.6g	E: 464kcal P: 21.8g F: 14.6g C: 59.4g 食塩: 1.4g
	16	17	18	19	20
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 お野菜せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 ウエハース	牛乳 ビスケット	牛乳 バナナ
昼食メニュー	ごはん 鮭のチーズ焼き もやしのソテー 野菜スープ バナナ	ごはん もみじ焼き 小松菜の煮ひたし みそ汁 オレンジ	ゆかりごはん 肉じゃが 大根のみそ汁 ミニトマト	コッペパン ポークビーンズ コンソメスープ パイナップル	ごはん チキンカツ キャベツ塩昆布和え 野菜スープ オレンジ
午後おやつ	牛乳 芋けんぴ	牛乳 ★お麩のラスク	牛乳 肉まん	牛乳 ★枝豆チーズおかかおにぎり	牛乳 ★スキムオレンジゼリー
栄養価 (3歳未満児)	E: 450kcal P: 18.3g F: 12.9g C: 64.2g 食塩: 1.0g	E: 552kcal P: 21.4g F: 21.5g C: 65.8g 食塩: 1.6g	E: 572kcal P: 20.6g F: 17.7g C: 80.7g 食塩: 1.6g	E: 467kcal P: 16.7g F: 13.2g C: 69.2g 食塩: 1.6g	E: 463kcal P: 17.2g F: 12.7g C: 70.7g 食塩: 0.8g
栄養価 (3歳以上児)	E: 488kcal P: 22.0g F: 13.9g C: 67.7g 食塩: 1.1g	E: 584kcal P: 24.5g F: 21.9g C: 69.3g 食塩: 1.9g	E: 626kcal P: 23.4g F: 20.1g C: 85.7g 食塩: 1.9g	E: 581kcal P: 22.2g F: 16.3g C: 84.7g 食塩: 2.3g	E: 523kcal P: 20.6g F: 15.5g C: 75.2g 食塩: 1.0g
	23	24	25	26	27
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 塩せんべい	牛乳 お野菜せんべい
昼食メニュー	ごはん バターチキンカレー風 マカロニサラダ カルシウムプリン	ごはん 野菜メンチカツ 切干大根のサラダ 野菜たっぷりスープ ミニトマト	ごはん ホワイトシチュー コールスロー りんご	焼きそば 野菜ナムル 肉団子スープ オレンジ	ごはん 鯖のカレー竜田揚げ 小松菜ソテー 野菜スープ バナナ
午後おやつ	★フルーツ寒天	牛乳 あんまん	牛乳 クロワッサン	牛乳 ワッフル	牛乳 ドーナツ
栄養価 (3歳未満児)	E: 494kcal P: 16.7g F: 14.2g C: 73.3g 食塩: 1.5g	E: 427kcal P: 17.8g F: 14.4g C: 79.9g 食塩: 1.1g	E: 603kcal P: 18.2g F: 21.8g C: 77.7g 食塩: 1.1g	E: 536kcal P: 19.8g F: 21.2g C: 66.0g 食塩: 1.5g	E: 615kcal P: 20.1g F: 27.7g C: 68.4g 食塩: 1.1g
栄養価 (3歳以上児)	E: 639kcal P: 22.9g F: 21.6g C: 86.4g 食塩: 1.8g	E: 568kcal P: 20.3g F: 15.8g C: 84.6g 食塩: 1.3g	E: 685kcal P: 21.5g F: 25.2g C: 85.2g 食塩: 1.3g	E: 559kcal P: 22.5g F: 21.3g C: 68.3g 食塩: 1.5g	E: 619kcal P: 22.7g F: 28.7g C: 64.0g 食塩: 1.1g
	30	31			
午前おやつ (3歳未満児)	牛乳 ビスケット	牛乳 エイセイボーロ			
昼食メニュー	ごはん ココモコ丼 南瓜のポタージュ ゼリー	ごはん 鮭の西京焼き 昆布の炒め煮 油揚げのすまし汁 オレンジ			
午後おやつ	牛乳 ★かぼちゃのパウンドケーキ	牛乳 かりんとう			
栄養価 (3歳未満児)	E: 622kcal P: 20.5g F: 25.0g C: 77.6g 食塩: 1.5g	E: 483kcal P: 19.3g F: 15.6g C: 67.0g 食塩: 2.9g			
栄養価 (3歳以上児)	E: 723kcal P: 26.3g F: 31.2g C: 82.1g 食塩: 1.9g	E: 562kcal P: 22.3g F: 19.3g C: 72.8g 食塩: 2.0g			

*★は手作りおやつ
*お米は福井県産コシヒカリを使用しています。
*献立は都合により変更することがありますご了承ください。
*栄養価の表記について・・・E: エネルギー P: タンパク質 F: 脂質 C: 炭水化物 をそれぞれ表しています。