

# 10月園だより

認定こども園 清涼保育園

紅葉の季節です 木々の葉が赤や黄色など 色とりどりに染まっていき  
 見ているだけで ほっこりします。



## 10月の予定

- 10日 運動会
- 12日 生活安全指導
- 15日 身体測定
- 23日 誕生会
- 26日 避難訓練
- 29日 30日 ハロウィン

10月1日は十五夜です

「芋名月」と呼ばれます

収穫した里芋をお月様にお供えするからです  
 もうひとつ

10月29日は十三夜

食べごろになった栗をお供えします

日本の収穫のお礼の行事

大切にしたいですね



## 11月の予定

- 4日 遠足(子どものみ)

## ほめ上手は叱り上手

もしも 子どもがお手伝いをしてくれたら

「あら 嬉しい たすかるなあ〜」

手伝っている時 コップを割ってしまったら

「〇〇ちゃん 大丈夫だった？コップはすべるから

今度は両手でしっかり持ってね」

ほめる時も叱る時も具体的に

子どものわかる言葉で

話しましょう



半袖から長袖へ

衣替えの時期です

気温の変化も大きい時期なので

天候に合わせて服装を調節してください。合わせて

名前の確認をお願いします。

カラー帽子のゴム紐、

緩〜くなっていないですか？

名前をつけましょう





# 令和2年度 清涼保育園

## 給食だより

### お米を食べよう！！

食欲の秋！この時期になると「新米」という文字を目にすることが多くなってきますね。新米は色が白くてツヤツヤ！軟らかく粘りがあり、甘い香りもするのが特徴です。新米を炊く時は、普段炊く時より水を少なめに炊くとよいとされています。

お米は体や脳のエネルギーとなる炭水化物を多く含みます。また、良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども含まれており、栄養の宝庫と言われています。今、日本では米の消費量が減り「米離れ」が問題になっています。お米が美味しいこの季節に、家族皆で美味しいご飯をたくさん頂きましょう。

### 【ごはんのパワー！】

★自然によく噛む習慣がつく★

ごはんの最大の特徴は、お米をそのまま食べることです。粒なので十分に噛まないと消化されず、自然によく噛む習慣がつかます。

★ゆっくり消化され、腹持ちがよい★

ごはん(お米)は周りが硬い細胞壁で囲まれた粒なので、消化・吸収がとても緩やかです。腹持ちがよく、無駄な間食がなくなり、食べ過ぎを防ぐことができます。

★どんな料理にも合う★

ごはんはどんな料理にもよく合います。色々なおかずと組み合わせることができるので様々な食品をバランスよく食べることができ、日本の食卓を豊かにしています。

### 【好みのお米を探してみよう！】

価格が高いお米だから美味しい！と考えがちですが、今は品種改良が進み、安くて美味しいお米がたくさん出回っています。品種によって噛み応えや味も違います。ご家庭でも、是非この時期に好みのお米を探してみてください。ちなみに日本では、コシヒカリが収穫量、消費量共にNO.1です。そのコシヒカリを親とした「あきたこまち」「ヒノヒカリ」「ひとめぼれ」も人気です。

## 秋の食べもの



過ごしやすい季節になりました。『食欲の秋』と言われるように、秋は美味しい食べものがたくさんあります。家庭でも、旬の食べものを楽しんでみてはいかがでしょうか。

旬の食べものは価格が安く、栄養価は高くなっています。家庭で調理する際は、切ったり皮をむいたりする前に子どもたちに触らせてあげたりすると、食材への興味が育ちます。味覚狩りて収穫を体験するのも楽しいですね。

### 秋に美味しい食べもの



#### ぶどう

巨峰・ピオーネなど種があるものと無いものがあり、皮ごと食べられる品種もあります。



#### きこ

スーパーなどに売っているものは、ほとんどが栽培物なので年中出回ります。椎茸・しめじなどは秋が旬です。



#### 薩摩芋

薩摩芋は甘味が強く、そのまま蒸すだけでも美味しいおやつになります。また、加熱しても壊れにくいビタミンCを多く含みます。



#### 柿

富有柿や次郎柿などの種類があります。栄養価が高く特にビタミンCが多く含まれます。実だけではなく葉も栄養豊富なので、柿の葉茶などに利用されています。







# 10月の献立表



	主食	献立	おやつ		主食	献立	おやつ
1 (木)	里芋御飯	鯖の塩焼き 茸と大根の煮物 (大根、人参、えのき、干し椎茸)	お月見団子	17 (土)	中華麺	野菜ラーメン 小魚スナック 柿 (豚肉、人参、もやし、チンゲン菜、干し椎茸)	きな粉サンド
2 (金)	御飯	麻婆丼 (豚挽肉、玉葱、人参、干し椎茸) 春雨サラダ (春雨、人参、胡瓜、ひじき、ツナ)	フルーツポンチ	19 (月)	御飯	厚揚げと里芋の煮物 (厚揚げ、鶏肉、里芋、人参、干し椎茸) キャベツの塩昆布和え (キャベツ、もやし、塩昆布)	薩摩芋ケーキ
3 (土)	中華麺	野菜ラーメン 小魚スナック 柿 (豚肉、人参、もやし、チンゲン菜、干し椎茸)	きな粉サンド	20 (火)	バター ロールパン	薩摩芋ポトフ ヨーグルト (鶏肉、薩摩芋、玉葱、キャベツ、人参、しめじ)	お煎餅 柿
5 (月)	御飯	厚揚げと里芋の煮物 (厚揚げ、鶏肉、里芋、人参、干し椎茸) キャベツの塩昆布和え (キャベツ、もやし、塩昆布)	薩摩芋ケーキ	21 (水)	御飯	鯖の味噌焼き ひじきと大豆の炒め煮 (ひじき、大豆、さつま揚げ、牛蒡、人参、いんげん、干し椎茸)	ココアトースト
6 (火)	御飯	鶏肉と大根の煮物 (鶏肉、大根、人参、しめじ) もやしのナムル (もやし、人参、ピーマン)	じゃこ御飯ピザ	22 (木)	御飯	鶏肉と大根の煮物 (鶏肉、大根、人参、しめじ) もやしのナムル (もやし、人参、ピーマン)	五平餅
7 (水)	バター ロールパン	薩摩芋ポトフ ヨーグルト (鶏肉、薩摩芋、玉葱、キャベツ、人参、しめじ)	お煎餅 柿	23 (金)	御飯	チキングラタン (鶏肉、マカロニ、玉葱、法蓮草、しめじ) 蓮根サラダ (蓮根、薩摩芋、人参、ひじき)	カステラケーキ 林檎添え
8 (木)	御飯	鯖の味噌焼き ひじきと大豆の炒め煮 (ひじき、大豆、さつま揚げ、牛蒡、人参、いんげん、干し椎茸)	ココアトースト	24 (土)	御飯	鶏牛蒡ご飯 (鶏肉、牛蒡、しめじ) 里芋の味噌汁 (里芋、人参、厚揚げ、葱)	ブルーベリー ジャムサンド
9 (金)	御飯	豚丼 (豚肉、玉葱、人参、えのき、しらたき) 法蓮草のツナ和え (法蓮草、もやし、人参、ツナ)	黒糖わらび餅	26 (月)	御飯	鯖の塩焼き 茸汁 (舞茸、えのき、干し椎茸、葱、大根、人参)	スナックパン
12 (月)	御飯	蒸し鶏と秋野菜の胡麻味噌かけ (鶏肉、薩摩芋、キャベツ、しめじ、人参) 小松菜のじゃこ和え (小松菜、もやし、しらす干し)	焼きうどん	27 (火)	御飯	厚揚げの味噌少め (厚揚げ、豚肉、もやし、ニラ、キャベツ、人参) 切干大根と水菜のサラダ (切干大根、人参、水菜、ツナ)	マカロニの きな粉まぶし
13 (火)	バター ロールパン	ジャーマンポテト ヨーグルト (ウインナー、じゃが芋、人参、玉葱、ピーマン)	かりんとう 柿	28 (水)	御飯	蒸し鶏と秋野菜の胡麻味噌かけ (鶏肉、薩摩芋、キャベツ、しめじ、人参) 小松菜のじゃこ和え (小松菜、もやし、しらす干し)	焼きうどん
14 (水)	御飯	麻婆丼 (豚挽肉、玉葱、人参、干し椎茸) 春雨サラダ (春雨、人参、胡瓜、ひじき、ツナ)	マカロニの きな粉まぶし	29 (木)	御飯	豚丼 (豚肉、玉葱、人参、えのき、しらたき) 法蓮草のツナ和え (法蓮草、もやし、人参、ツナ)	黒糖わらび餅
15 (木)	御飯	鯖の塩焼き 茸汁 (舞茸、えのき、干し椎茸、葱、大根、人参)	スナックパン	30 (金)	バター ロールパン	ジャーマンポテト ヨーグルト (ウインナー、じゃが芋、人参、玉葱、ピーマン)	かりんとう 柿
16 (金)	御飯	厚揚げの味噌少め (厚揚げ、豚肉、もやし、ニラ、キャベツ、人参) 切干大根と水菜のサラダ (切干大根、人参、水菜、ツナ)	フルーツポンチ	31 (土)	中華麺	野菜ラーメン 小魚スナック 柿 (豚肉、人参、もやし、チンゲン菜、干し椎茸)	きな粉サンド

★ アレルギー児に対してはアレルギー食物を除去しております。

★ おやつに牛乳が付きます。

★ 園で初めて口にすることがないように献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力をお願いします。

赤：血や肉になる

鶏肉・豚肉・豚挽肉・鯖・  
鯖・豆腐・牛乳・味噌・ツ  
ナ・厚揚げ・ヨーグルト・  
大豆・さつま揚げ・きな粉・  
しらす干し・チーズ・花か  
つお・ウインナー・煮干し

黄：熱や力となる

精白米・里芋・白玉粉・上  
新粉・三温糖・片栗粉・ロ  
ールパン・食パン・薄力粉・  
煎餅・油・薩摩芋・胡麻・  
マーガリン・しらたき・黒  
砂糖・うどん・マカロニ・  
じゃが芋・かりんとう・中  
華麺・パン粉・マヨネーズ・  
カステラ

緑：調子を整える

しめじ・舞茸・えのき・干  
し椎茸・葱・大根・人参・  
玉葱・ニラ・胡瓜・ひじき・  
蜜柑缶・桃缶・パイ缶・  
バナナ・キャベツ・もやし・  
塩昆布・ピーマン・柿・牛  
蒡・いんげん・法蓮草・ジ  
ャム・海苔・小松菜・水菜・  
チンゲン菜・林檎

