



令和 6 年度
認定こども園
エンゼル保育園

さつまいの美味しい季節になります。今月は、保護者会主催のお芋ほりもあります。子どもたちは芋ほりを心待ちにしていることでしょう。土に触れたり、つるを引っ張ったり、普段できない体験を楽しめることでしょう。給食でもお芋の献立を入れています。楽しみにしててください。

《10月の目標》

食事のマナーを身につける。

食事がすむまで食卓を離れず、後片付けもきちんする。

《給食年間目標》

食べたいもの 好きなものが増える子ども

《食育年間目標》 野菜を育てたり、クッキングや給食のお手伝いなどを通して食への興味関心を育て、食べる楽しさと大切さを知る。



秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われているように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、美味しい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

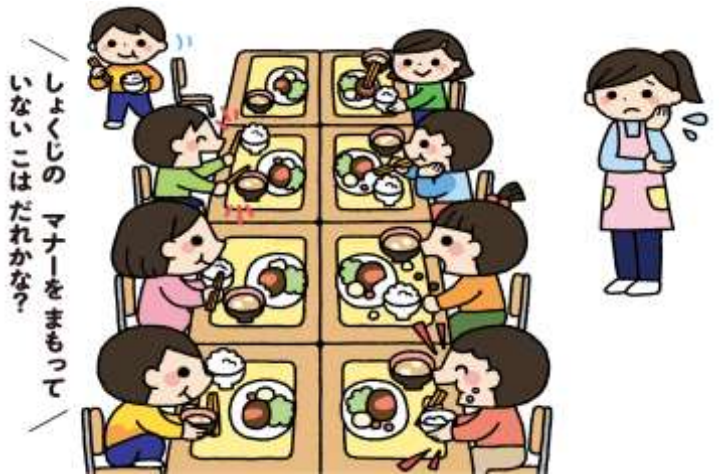


目によい食べ物

目によい食べ物といえば、ビタミンAやCを多く含む緑黄色野菜、ビタミンB群を多く含むレバーや豚肉などが挙げられます。また、魚に含まれるDHCやブルーベリーの色素であるアントシアニンも、疲れ目の改善や視力の回復に効果があるとして注目されています。



さくら組さん、
上手に食べてます。



- × 席を立て食べている子
- × おかずに箸を突き刺している子
- × 食器を楽器にしている子
- × 肘をついて食べている子
- × ぼろぼろこぼしながら食べている子
- × 悪い姿勢で食べている子
- × 食べながらつばを飛ばして話す子



しめじとウインナー の炊き込みご飯

〈材料〉

- ・米・2合
- ・コーン・1缶(200g)
- ・ウインナー・2~5本
- ・しめじ・1/2パック
- ・酒・大さじ2
- ・しょうゆ・大さじ1・1/2



〈作り方〉

- ① 米は洗ってザルに上げておきます。
 - ② ウインナーは、5ミリ幅程度の輪切にしフライパンで炒めておきます。
 - ③ しめじは1cm程度に切ります。
 - ④ 炊飯器に①の米を入れ、酒、醤油を入れて、2合のメモリまで水を入れます。
 - ⑤ ④に②・③・水切りしたコーンを入れて炊飯したら出来上がりです。
- ★よく混ぜて召し上がってください。刻みのりなどを乗せてもおいしいです。