10がつ しょくじだより

こんにちは、きゅうしょくです。

災害時に備えて、炊き出し訓練を行いました。訓練当日、準備をしていると、「何やるの～？」「ぼくも手伝おうか！」と声をかけてくれる子どもたち。「今日は外でご飯をつくるからね」と会話を楽しみながら、子どもたちもいつもと違う方法で食事を作っている様子を興味津々に見ていました。
普段とは少し違う食事の準備や味わいを体験することで、災害に備える大切さを感じる機会となりました。

だしを知ろう！

出汁で使ったかつお節を、ふりかけにしたよ！

幼児クラスでかつお節と昆布でだしを取りました。
「何だかいいにおいがする」と他のクラスにいた子どもたちも匂いにつられて集まって来ました。
実際にかつお節や昆布を見たり匂いをかいだり、だしについて知る機会になりました。
その日の給食の時間に子どもたちがやって来て「今日のみそ汁のだしは何？」とだしへの関心が高まりました。

パフェ屋さん大好評

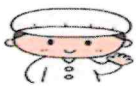
「おいしく、うす味」をこころがけよう！

食事に欠かせない「塩分」ですが、とりすぎには注意が必要です。子どもの頃から濃い味に慣れてしまうと、薄味では物足りなく感じることがあります。保育園では、だしのうま味などを活かして、素材の美味しさを感じられるように「うす味」を心がけています。
ご家庭でも、
・みそ汁やスープは具だくさんにする。
・だしや酢、レモンなどを上手に使う。
・しょう油やソースは「かける」より「つける」などちょっとした工夫で塩分を減らすことができます。
毎日の食事から少しずつ「うす味」に慣れ、素材の味を楽しむ習慣を身につけていきましょう。

お塩のとりかたチェックやってみて下さい

QRコードからアクセスできます！
静岡県健康福祉部健康増進課より

おしらせ



栄養士による栄養相談を行います。好き嫌いがある、食事に時間がかかる、どんな物を作って良いか分からない、離乳食が思うように進まないなど、どんな悩みでも結構です。　相談がありましたら担任まで提出をお願いします。

今年はかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

献　立　表

令和8年度10月　　五和会 保育所型認定こども園　大津保育園

日	曜	午前のおやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
1	木	ビスケット		米飯　ハンバーグ　スパゲティサラダ　フライドポテト　バナナ 具だくさんみそ汁　〈水っ子　しほのちゃんのリクエストメニュー〉	ちんすこう 牛乳
2	金	飲むヨーグルト	出前クッキング <クレープ>たん・もも	カレーピラフ　チキンナゲット　お豆サラダ　野菜コーンスープ チーズ	カナッペ
3	土			土曜給食	菓子
5	月	ビスケット		米飯　さばの煮魚　切り干し大根のサラダ　たまねぎのみそ汁 パイン缶	桃のカップケーキ ジョア
6	火	乳酸菌飲料		チャンポンうどん　きゅうりのツナサラダ　バナナ	おにぎり
7	水	バナナ		みそ焼き肉丼　いんげんのおかか和え　かき玉汁　オレンジ	菓子
8	木	ビスケット		バターロール　鶏肉のレモン焼き　納豆サラダ　カレー汁 ぶどうゼリー　〈太陽っ子　いちたくんのリクエストメニュー〉	スイートポテト 牛乳
9	金	飲むヨーグルト		米飯　お茶はんぺんフライ　もやしサラダ　こまつなのみそ汁 バナナ	栄養ラスク
10	土			土曜給食	菓子
13	火	乳酸菌飲料		米飯　白身魚のカレーマヨ焼き　お稲荷さんサラダ かぶのみそ汁　パイン缶	さつまいも蒸しパン
14	水	ビスケット		米飯　からあげごま風味　ほうれん草のしらす和え 厚揚げとだいこんのみそ汁　オレンジ	フルーチェ
15	木	バナナ		米飯　ツナエッグ　ブロッコリーのごまみそ和え　コーンスープ チーズ	10月おたんじょうびケーキ 菓子
16	金	ビスケット		わかめごはん　和風ミートローフ　マカロニサラダ スマイルポテト　アシドミルク	フルーツポンチ
17	土			土曜給食	菓子
19	月	ビスケット		米飯　鶏肉のくわ焼き　カニカマ入りドレッシングサラダ 大根のスープ　りんご	マカロニかりんとう ジョア
20	火	乳酸菌飲料		米飯　タラのフライ　千草和え　飛鳥汁　バナナ	自家製ヨーグルト
21	水	バナナ		三色どんぶり　キャベツの昆布サラダ　かぼちゃのみそ汁 菊花みかん	シュガーラスク 牛乳
22	木	飲むヨーグルト		米飯　キャベツのメンチカツ　ブロッコリーの玉ねぎドレッシング はるさめスープ　もも缶	ツナピザトースト
23	金			遠足	
24	土			土曜給食	菓子
26	月	ビスケット	出前クッキング <クレープ>うめ	米飯　鶏肉のマーマレード焼き　いんげんのごま和え 野菜のカレースープ　りんご	小松菜のマドレーヌ 牛乳
27	火	バナナ		米飯　さつまいもコロッケ　ブロッコリーのごまサラダ チンゲン菜の中華スープ　チーズ	じゃこトースト ジョア
28	水	乳酸菌飲料		米飯　厚揚げのケチャップ煮　ひじきとツナのサラダ 豚肉と白菜のスープ　オレンジ	バルメザンチーズのクッキー
29	木	ビスケット		米飯　白身魚のタンドリー風　ちくわときゅうりの青のり和え もやしのみそ汁　もも缶	いちごババロア
30	金	飲むヨーグルト		ハロウィンカレー屋さん	ハロウィンおやつ
31	土			土曜給食	菓子

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	522	19.2	17	218	2.2	175	0.3	0.29	29	4.5	1.8
目標量	591	23.6	16.4	259	2.3	225	0.24	0.37	19	3.7	1.6
充足率(%)	88	81	104	84	96	78	125	78	153	122	113
3才未満児	450	15.6	14	216	1.8	141	0.26	0.26	24	3.7	1.4
目標量	501	20	13.9	230	2.1	201	0.21	0.3	18	3.4	1.5
充足率(%)	90	78	101	94	86	70	124	87	133	109	93

＊都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

麺の日のおしらせ

10月6日火曜日は麺の日です。
給食で麺類がでる日は、食べやすいように、幼児クラスのお子さんはフォークを持ってきてください。

おたのしみ弁当　16日（金）

給食で作ったごはんやおかずを持参したお弁当箱に詰めます。毎月お楽しみ弁当の日があります。
ふじ・つばき・さくら・うめ組は忘れないよう空のお弁当箱を包みに入れて持たせて下さい。
お弁当箱に詰めると色々な所に行って食べる楽しさがあります。（もも・たんぽぽはいりません）