



# 10月の給食だより



秋になり、ひとまわり大きく成長してきた子ども達。この時期になると、子どもたちはお米をしっかりと食べるようになってきます。食材庫にどーんと積まれた米袋を見ると「大きくなってきたなあ」と、うれしい気持ちになります。

一方、「おやさい、いや」「これ食べない」と、自己主張がはっきりしてくるのも、この時期のこと。作った料理が残ってしまうのは悩ましいものです。今月は、子どもの好き嫌いについて、お知らせします。

## 子どもの「食べない」いろいろな理由

### ○苦いもの・酸っぱいもの

子どもが本能的に拒否する味です。慣れと成長で食べられるようになっていきます。



### ○噛み切りにくいもの・飲みこみにくいもの

- ・パサパサしたもの
- ・かたいもの
- ・子どもの口より大きいもの



### ○食べなれていないもの

子どもは食べたことのない食材や料理を拒みがちです。何度も食卓に上げているうちに、食べられるようになることがあります。



味覚や口が成長すると、食べられるものは増えていきます☆



## のんびりゆったり。いつかは食べる、そのために…

○楽しい食卓づくり…大人が笑顔でいられることが、子どもの楽しさにつながります♪

### 1 いっしょに食べる

子どもに安心感を。



### 2 無理強いしない



### 3 おいしいねと共感しながら



### 4 食事時間にゆとりをもつ



○さまざまな食材を食卓に上げる

食べなくても、経験になります☆



○お手伝いで食事に親しみを☆

タマネギ皮むき



味つけ



食事ができたことを家族に伝える



## きいろグループ 避難訓練・お外でカレーを食べました☆



9月25日に避難訓練を行いました。子どもたちみんなですべり台を使って1階へ避難して、お外で防災食としてお鍋で炊いたパッククッキングでカレーを食べました。

1時間水に浸したお米をポリ袋を2重にして熱湯の中で1時間弱火で炊き蒸らすと、おいしいご飯ができます。いつもと違う場所で食べると少し落ち着きませんでしたが、非常時の練習を重ねていきたいと思ひます。





# 10月 予定献立表

すみれ乳児院 2019年 10月 1日発行



月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(火)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ごはん、さばのきじ焼き、すまし汁 大根とちくわの田舎煮、果物 15日：鶏のきじ焼き、 高野豆腐の煮物、みそ汁、果物 29日【さんまパーティ】 さんまの塩焼き、肉じゃが、みそ汁・果物	五平もち お茶 15日：ヨーグルト、菓子 29日：焼き麩ラスク・牛乳	オムライス 粉ふき芋 スープ、果物 29日：ごはん、宝蒸し れんこんと豚肉のきんぴら炒め すまし汁、果物
2日 16日 30日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁 あらびきウインナー	ごはん、豚肉のもち米蒸し 冬瓜サラダ、五目汁、果物 30日：鶏のきじ焼き、 高野豆腐の煮物、みそ汁、果物	ヨーグルト 菓子 お茶 16日：五平もち・お茶	きつねうどん うの花煮、果物 16日：かき揚げそうめん かぼちゃのいとこ煮、果物
3日 17日 31日	(木)	パン・みかん缶 アンパンマンポテト 飲むヨーグルト	秋のきのこカレー かぼちゃとブロッコリーのサラダ・果物 31日【ハロウィン】 お化けカレー、ジャック・オー・みかん	桃のパパロア・牛乳 31日【ハロウィン】 かぼちゃマフィン 市販菓子、ジュース	ごはん、ぶりの照り焼き 白菜のしのだ煮、みそ汁、果物 31日：鮭のホイル焼き さつま芋と豆のサラダ、みそ汁、果物
4日 18日	(金)	ごはん・ふりかけ みそ汁 ウインナー	ごはん、チンゲン菜と豚肉の炒め物 長芋の煮物、すまし汁 果物	スイートポテト 牛乳	ごはん、鮭フライ キャベツサラダ すまし汁、果物
5日 19日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	5日【親子遠足・お弁当】 おにぎり、鶏の照り焼き、 ウインナー、ブロッコリー、ポテト 19日：ナポリタン じゃが芋のスープ煮、果物	5日【親子遠足】 市販菓子、ジュース 19日：きな粉おにぎり お茶	5日：ナポリタン じゃが芋のスープ煮、果物 19日：鶏の照り焼き、 ブロッコリーソテー、 すまし汁、果物
6日 20日	(日)	パン・ツナ缶 チーズ ミックスキャロット	ごはん、さわら変わり西京焼き 切干大根と青菜の煮物 すまし汁、果物	きな粉おにぎり、お茶 20日：市販菓子、牛乳	ごはん、すき焼き煮 みそ汁、果物
7日 21日	(月)	ごはん・ふりかけ みそ汁 ウインナー	親子丼 五目煮豆 果物	じゃこトースト 牛乳	ごはん、高野豆腐のから揚げ 里芋のそぼろ煮 すまし汁、果物
8日 22日	(火)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ごはん、ポークビーンズ さつま芋とりんごの甘煮 白菜スープ、果物	ホットケーキ 牛乳	ごはん、牛肉のみそ炒め なす鶏煮 すまし汁、果物
9日 23日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁 あらびきウインナー	ごはん、ニラ玉 大根の中華煮 スープ、果物	ヨーグルト 菓子 お茶	みそ煮込みうどん 小松菜の海苔あえ 果物
10日 24日	(木)	パン・みかん缶 アンパンマンポテト 飲むヨーグルト	ごはん、さばの焼きびたし 三色きんぴら すまし汁、果物	くるみもち(泉州郷土料理) お茶	ごはん、レバー入り肉団子の甘酢あん ブロッコリーの中華炒め はるさめスープ、果物
11日 25日	(金)	ごはん・ふりかけ みそ汁 ウインナー	ごはん、松風焼き ごぼうとにんじんの炒め煮 すまし汁、果物	お好み焼き お茶	焼きアジのちらし寿司 けんちん汁 果物
12日 26日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	焼うどん かぼちゃ煮 果物	焼き麩ラスク・牛乳 26日【防災食・バッククッキング】 ポリ袋蒸しパン、牛乳	ごはん、鮭のつけ焼き 豆苗ともやし炒め物 みそ汁、果物
13日 27日	(日)	パン・ツナ缶 チーズ ミックスキャロット	ごはん、豆腐とえびの塩炒め じゃが芋の土佐煮 大根汁、果物	菓子 牛乳	ハヤシライス フルーツポンチ
14日 28日	(月)	ごはん・ふりかけ みそ汁 ウインナー	きのこ雑炊 炒めなます 果物	焼き芋 お茶	ごはん おでん 果物

## 10月の給食予定

5日【親子遠足】昼食：遠足弁当（ホーム職員の手作り弁当） おやつ：市販菓子・ジュースの詰め合わせ  
 26日【防災食】おやつ・ポリ袋蒸しパン（バッククッキング）  
 29日：さんまパーティ（お部屋でさんまを焼きます）  
 31日【ハロウィン】昼食：お化けカレー、ジャック・オー・みかん  
 おやつ：かぼちゃマフィン、お菓子、ジュース

## 朝食パンのお買いもの

9日：ももグループ 23日：あおグループ



みかんにオリーブの顔  
を描くと、ハロウィン  
のかぼちゃ風になって  
かわいいです☆