



10月の給食だより

「天高く、馬肥ゆる秋」のたとえの通り。秋が深まる頃になると、子どもの食欲がぐんと増してきます。ピカピカの新米や、あまーいさつま芋、香りのよいきのこ類、秋鮭やさんま、新豆も出てきて小豆や大豆もおいしいですね。10月は、親子遠足や焼きいもパーティ、ハロウィンと、秋らしいイベントもたくさんあります。秋を感じる食材や献立、行事を通じて、子どもたちと楽しい時間を作っていきたいです。

ハロウィンといえば、いろんなおやつをもらえる日。子どもたちには楽しいイベントです。「おやつ」は栄養の点においても、リラックスという点でも、子どもに必要不可欠なものです。しかし、砂糖がどっさり使われているチョコレートや、塩・油が多いスナック菓子などは、小さな子どもには適しません。今月は、子どものおやつについてお知らせします。



トリック・オア・トリート！子どもとおやつの大事な関係



1～2歳の子どものおやつ

- ① 2歳までは1日1～2回、2歳からは1日1回
- ② 量は一日の食事の1割程度。100～200kcalを目安に。
- ③ 水分をそえて(ジュースはおやつ一食分になります)

おやつが大切なわけ















子どもはおとなと比べると胃が小さく、三度の食事だけでは体に必要な栄養素がとりきれなくてお腹がすいてしまいます。そこで、おやつという形で小さな食事をとります。

子どもの体は大人と比べて、多くのエネルギーと栄養素が必要です。体重1kgあたりのエネルギーはなんと大人の2～3倍にもなります。

このエネルギーをしっかり取り、また、不足しがちな水分を取ることが、おやつの大変な役割になります。



.....100kcal以内のおやつ.....

 おにぎり 小1個 (100kcal)	 みかん 中1個 (80kcal)
 ぶどうパン (40g) 小型1枚 (100kcal)	 バナナ 中1本 (80kcal)
 ふかし芋 (さつま) 中1/2本 (100kcal)	 りんご 1/2個 (70kcal)
 ふかし芋 (ポテト) 中1個 (100kcal)	 いちご 1/4パック (30kcal)
 牛乳 (150cc) コップ1杯 (90kcal)	 ごませんべい 20g (87kcal)
 ヨーグルト 100g (84kcal)	 あんパン 1/2 (80kcal)
 チーズ (30g) 1切 (100kcal)	 ホットケーキ (みつなし) 中1枚 (80kcal)

スナック菓子は小さい子どもには塩・油が多く不向きです



そら豆 むきむき～♪
たまねぎ むきむき～☆

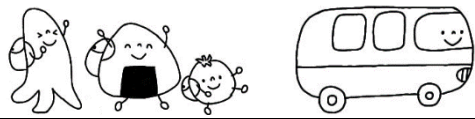


あおいろグループ

☆作る楽しみ・みんなでクッキング☆

あおいろグループの子どもたちはクッキングが大好きです♪
「カレー作るよ！おにぎり作るよ！」と食事の取り組みがある日に子どもたちに伝えると「やったー！早く作ろうよ！」と大喜び！野菜や果物の皮むき、おかず作り、ご飯の炊飯準備でお米を研ぐなど、様々な食材に触れることで、できたてを食べる喜びや、「自分で作ったから」といつもよりおかわりしてたくさん食べたりと、子どもたち一人ひとりの食への関心につながっています。

玉ねぎの皮むきの時には、指先を上手に使い1枚ずつ集中してむいていました。「むずかしいね。あ！むけた！」と自分でむけたときには大喜びで嬉しそうに教えてくれます。皮をむいていると玉ねぎの汁が目染みて、涙を流しながらも一生懸命取り組む姿がとても可愛かったです♪



10月 予定献立表

すみれ乳児院 2022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	(土)	パン2種 バナナ ヨーグルト 牛乳	1日【親子遠足・手作り弁当】 おにぎり、ケチャップチキン ウィンナー、ブロッコリー、果物 15日：ミートスパゲティ、スープ キャベツごまサラダ、果物 29日：豚汁うどん、高野豆腐の煮物、果物	1日【親子遠足・おやつ袋】 市販菓子 ジュース 15日、29日 ：ミルクもち お茶	1日：ミートスパゲティ、スープ キャベツごまサラダ、果物 15日：ご飯、高野豆腐の治部煮 豚汁、果物 29日：ご飯、ハンバーグ 大根サラダ、みそ汁、果物
2日 16日 30日	(日)	食パン チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	2日：ご飯、さばのつけ焼き かぼちゃの煮物、みそ汁、果物 16日：ご飯、さばの塩焼き きんぴらゴボウ、みそ汁、果物 30日：中華丼、春雨スープ、果物	2日：マカロニきな粉 牛乳 16日、30日 ：市販菓子 牛乳	2日、16日：マーボー丼 白菜の中華煮、果物 30日：ご飯、さばの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁、果物
3日 17日 31日	(月)	ごはん、ふりかけ 豆腐みそ汁 	3日、17日：カレードリア 豆と野菜のトマト煮、スープ、果物 31日【行事食・ハロウィン】 おばけカレープレート ジャック・オー・みかん	3日：スイートポテトパイ、牛乳 17日：青のりトースト、牛乳 31日【行事食・ハロウィン】 かぼちゃマフィン、バナナマフィン 市販菓子、ジュース	3日、17日：ご飯 いわしのさんが焼き 里芋の煮物、すまし汁、果物 31日：ご飯、鶏のから揚げ フライ風ポテト、五目汁、果物
4日 18日	(火)	パン2種 ブロッコリー バナナ・牛乳	ご飯、中華風炒め卵 大根の中華煮、 わかめスープ、果物	4日：バナナケーキ、牛乳 18日【行事食・焼いもパーティ】 焼いも、お茶	ご飯、まさご揚げ もやしのゴマ酢和え みそ汁、果物
5日 19日	(水)	ご飯・ふりかけ さつま芋みそ汁	5日：きつねうどん、キャベツ煮物、果物 19日：ご飯、肉もやし炒め 長芋の煮物、すまし汁、果物	ヨーグルト 市販菓子 お茶	5日：ご飯、肉もやし炒め 長芋の煮物、すまし汁、果物 19日：きつねうどん、キャベツ煮、果物
6日 20日	(木)	パン、みかん缶 飲むヨーグルト	親子丼 けんちん汁、果物	揚げパン風きなこトースト 牛乳	ご飯、揚げぶりの甘辛ダレ なすの海苔和え、みそ汁、果物
7日 21日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯 松風焼、筑前煮 すまし汁、果物	型抜きクッキー 牛乳	ご飯、ポークチャップ 粉ふき芋 スープ、果物
8日 22日	(土)	パン2種・バナナ ヨーグルト・牛乳	温そうめん 白菜のしのだ煮、果物	七分づき米のおにぎり お茶	ご飯、鮭のみそマヨネーズ焼き 納豆和え、みそ汁、果物
9日 23日	(日)	食パン、チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	ハヤシライス フルーツヨーグルト	市販菓子 牛乳 	ご飯 鶏のすき煮 みそ汁、果物
10日 24日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯 さばのきじ焼き 切干大根と青菜の煮物 すまし汁、果物	10日：マカロニきな粉 お茶 24日：バナナケーキ 牛乳	10日：中華丼、春雨スープ、果物 24日【お誕生日献立】 豆まめカレー、鶏のから揚げ フライドポテト、フルーツポンチ
11日 25日	(火)	パン2種 ブロッコリー バナナ・牛乳	ご飯、秋野菜のキッシュ さつま芋とりんごの甘煮 スープ、果物	手作りピザ 牛乳	ご飯、カレーのあげぼの揚げ 炒めなます みそ汁、果物 
12日 26日	(水)	ご飯 ふりかけ さつま芋みそ汁	さんまご飯 肉豆腐、五目汁 果物	12日：蒸しパン、牛乳 26日：ヨーグルト 市販菓子、お茶	わかめラーメン 焼きギョウザ 果物
13日 27日	(木)	パン、みかん缶 飲むヨーグルト	きのこカレー ゆで卵、果物	ホットケーキ 牛乳	ご飯、チキンカツ ゆでブロッコリー、みそ汁、果物
14日 28日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	14日：ご飯、鶏のゴマみそ焼き かぼちゃのイトコ煮、すまし汁、果物 28日【防災食】煮込みおじや ツナと備蓄食材の煮物、果物缶詰	14日：ヨーグルト 市販菓子、お茶 28日：蒸しパン 牛乳	14日：ご飯、クリームシチュー フルーツポンチ 28日：ご飯、鶏のゴマみそ焼き かぼちゃイトコ煮、すまし汁、果物

献立は変更することもあります

★10月1日【親子遠足】 昼食：手作り弁当 ホームで手作りのお弁当を作ります

★10月18日【焼いもパーティ】

落ち葉や新聞紙の中に隠れた焼き芋を、子どもたちが探す遊びをします。

見つけた焼き芋は、お部屋に持ち帰って食べます☆

★10月28日【防災食】 各ホームで被災時想定のお食事を作ります

★10月31日【ハロウィン】

昼食：おばけカレープレート、ジャック・オー・みかん

おやつ：ハロウィン菓子、ジュース ※子どもたちが仮装をして、お菓子をもらいにまわります

