



# きゅうしょくだより

青い鳥保育園  
令和5年10

今年の秋は異例の暑さが続き、全国各地で真夏日の記録が更新されました。しかし、少しずつ気温も落ち着き、時折吹く風が心地よく感じるようになりました。厳しく長い残暑ももう少しの手前です。気温が落ち着いてくると「食欲の秋」到来です。一年を通して一番食べ物おいしい季節です。さつまいもや栗、きのこや新米など、たくさんの秋の味覚を食卓でも楽しみましょう。

子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。その季節ならではの食材は旨みが濃く栄養成分がとても豊富です。毎日の食卓に一品でも良いので旬の食材を取り入れましょう。



## おすすめレシピ さつまいもまんじゅう

●材料 (大人2人・子ども2人分)  
さつまいも…1本  
小麦粉…大さじ5  
塩…少々  
小倉あん (市販) …100g

### ●作り方

- ① サツマイモは皮をむいて、水に漬けてアクを抜き、柔らかくゆでる (蒸しても良い)。
- ② 柔らかくなったサツマイモをていねいにつぶし、小麦粉と塩を混ぜ、まんじゅうの皮の生地を作る。
- ③ ②を手のひらで広げ、人数分に丸めておいたあんをのせて包み、オーブンシートにのせ、8分蒸す。

★旬のさつまいもで親子クッキング  
してみてくださいね!★



### ～ 子どもの食べる意欲を育てよう ～

1. 生活のリズムを整える  
(食事は機嫌が良くお腹が空いた状態がベスト。  
決まった時間に寝て起きて、食事をする時はしつこく目覚めてから食べる。日中は体を動かして元気に遊ぶ。)
2. 食事に集中できる環境づくり  
(子どもは気になることがあると気がそれ、食事を進めなくなります。室内の温度や明るさ、スマホやテレビ、おもちゃなどを目に入らないところに置くなど食べることに集中できるような環境を整えましょう。)
3. 食べ物に触れる機会をふやす  
(「見れば見るほど好きになる」というように、触れる機会が多ければ多い程抵抗感も減り、嗜好性は高まります。毎日の生活の中で、見たり、実際に触れたりすることで子どもの食への関心は高まります。)

### 絵本を通じて 食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

### 目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食卓にとり入れて、目を大切に！ 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする (緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする (レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ (緑黄色野菜・果物・サツマイモ)



令和5年10月 給食献立表

収穫のよろこびと命への感謝を感じて『いただきます』

秋の深まりが感じられる季節となりました。新米、新大豆、きのこ、いも、果物など、秋にはいろいろな食材が実りの時期を迎えます。子どもの頃から食べ物の旬を知り、味わうことは、子どもの感性や味覚の形成に大変重要であるといわれています。旬の食材の収穫をよるこぶとともに、「命をいただいている」という感謝の気持ちを持って、食事は残さず食べるようにしましょう。

日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
2	月	ご飯 ツナカレー コールスロー 果物	牛乳 人参蒸しパン	米 麦じゃがいも 油 小麦粉 バター マヨネーズ 砂糖 ビスケット	ツナ 牛乳 ヨーグルト スキムミルク 卵	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり レーズン	お茶 ビスケット	675	18.8	21.3	
3	火	ご飯 豆腐の中華煮 チンゲン菜のごま和え みそ汁	牛乳 ラスク	米 麦油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも かりんとう パン バター	豆腐 豚肉 竹輪 わかめ みそ いりこ 牛乳	玉葱 椎茸 人参 しょうが にら チンゲン菜 こまつな	お茶 かりんとう	570	24.3	17.0	
4	水	ご飯 コーンオムレツ ほうれん草とベーコンのソテー 野菜スープ	牛乳 ポップコーン	米 麦 コーン 油 バター じゃがいも ポップコーン ポーロ	卵 スキムミルク ベーコン こんぶ かつお節 牛乳	玉葱 ほうれん草 人参	お茶 ポーロ	533	18.7	22.8	
5	木	ご飯 麻婆なす はりはり漬け 果物	お茶 いもかりんとう	米 麦 砂糖 ごま油 油 でんぶん さつまいも 油 せんべい	豚肉 みそ ひじき 油揚げ	なす 玉葱 人参 にんにく にら 切干大根 なし	お茶 せんべい	507	11.6	12.6	
6	金	ご飯 チキンピーンズ 小松菜サラダ 果物	お茶 ご飯お焼き	米 麦じゃがいも コーン 油 砂糖 ごま油 クラッカー	鶏肉 大豆 ツナ 卵 しらす干し	玉葱 人参 こまつな きゅうり キャベツ りんご ねぎ	お茶 クラッカー	521	19.8	14.4	
7	土	運動会									
10	火	ツナライス かぼちゃのグラタン 豆乳スープ 果物	お茶 杏仁豆腐	米 バター 油 小麦粉 でんぶん 砂糖 ビスケット	ツナ 鶏肉 チーズ 牛乳 ハム かつお節 豆乳 寒天 スキムミルク	玉葱 人参 かぼちゃ パセリ しめじ ねぎ りんご みかん 缶 バイン缶	お茶 ビスケット	569	23.1	14.4	
11	水	ご飯 魚のみそ煮 磯和え 汁ピーン	牛乳 バナナケーキ	米 麦 砂糖 ごま ビーフン 小麦粉 バター かりんとう	さわら みそ かまぼこ のり 豚肉 いりこ 牛乳 スキムミルク 卵	しょうが キャベツ きゅうり 玉葱 人参 もやし ねぎ バナナ	お茶 かりんとう	562	28.3	15.6	
12	木	ご飯 厚揚げとキャベツのみそ炒め のっぺい汁 果物	牛乳 ラスク	米 麦 油 砂糖 さといも でんぶん パン バター ポーロ	厚揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 こんぶ かつお節 牛乳	人参 玉葱 キャベツ だいこん 干し椎茸 ねぎ なし	お茶 ポーロ	576	23.2	18.1	
13	金	ご飯 柳川煮 豆乳汁 果物	牛乳 ジャムサンド	米 麦 こんにやく 油 パン 砂糖 クラッカー いちごジャム	豚肉 卵 豆乳 みそ 豆腐 いりこ 牛乳	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん ねぎ りんご	お茶 クラッカー	526	19.4	17.1	
14	土	チャンポン はんぺんカレーマヨ炒め	牛乳 果物 クラッカー	中華めん 油 マヨネーズ クラッカー せんべい	豚肉 いか 竹輪 牛乳 はんぺん	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ バナナ	お茶 せんべい	489	23.4	15.0	
16	月	ご飯 肉じゃが ひじきの酢の物 みそ汁	牛乳 きなこマフィン	米 麦 じゃがいも しらすたき 油 砂糖 ごま 油 油 油 コーン 小麦粉 バター	牛肉 ひじき ハム わかめ みそ いりこ 牛乳 きな粉 スキムミルク 卵	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり こまつな	お茶 ポーロ	624	22.5	21.7	
17	火	ご飯 魚のカレームニエル チンゲン菜のソテー ニラ玉スープ	牛乳 大学芋	米 麦 小麦粉 油 バター でんぶん さつまいも 油 砂糖	たまご しらす干し 卵 わかめ 牛乳 チーズ スキムミルク	チンゲン菜 もやし にら 人参	お茶 チーズ	504	22.6	16.9	
18	水	ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 ごまマヨネーズ和え 果物	牛乳 チーズ クラッカー	米 麦 砂糖 ごま クラッカー マヨネーズ ビスケット	鶏肉 竹輪 牛乳 チーズ	かぼちゃ 玉葱 人参 キャベツ きゅうり みかん	お茶 ビスケット	593	18.1	18.5	
19	木	ご飯 魚のみそポテト焼き ほうれん草のおかか和え けんちん汁 果物	牛乳 あんバターサンド	米 麦 じゃがいも コーン こんにやく パン バター かりんとう	白身魚 みそ かつお節 油揚げ 豆腐 いりこ 牛乳 あずき 鶏肉	玉葱 ほうれん草 もやし 人参 ごぼう こまつな りんご	お茶 かりんとう	681	30.7	25.2	
20	金	ご飯 厚揚げのうま煮 かき玉汁 果物	牛乳 スイートポテトサンド	米 麦 しらすたき 砂糖 パン さつまいも ポーロ	厚揚げ 牛肉 卵 わかめ かまぼこ こんぶ 牛乳 かつお節 生クリーム	玉葱 人参 チンゲン菜 ねぎ みかん	お茶 ポーロ	624	22.8	24.1	
21	土	焼ビーフン わかめスープ	牛乳 パウムクーヘン チーズ	ビーフン 油 せんべい パウムクーヘン	豚肉 竹輪 わかめ いりこ はんぺん 牛乳 チーズ	玉葱 キャベツ 人参 もやし	お茶 せんべい	524	21.0	15.3	
23	月	ご飯 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草とコーンのソテー 果物	牛乳 フルーツコーンフレーク	米 麦 小麦粉 油 コーン マカロニ バター コーンフレーク クラッカー	鶏肉 スキムミルク 牛乳	玉葱 人参 ほうれん草 パセリ りんご バナナ レーズン	お茶 クラッカー	613	16.3	18.9	
24	火	ご飯 八宝菜 春雨スープ 果物	牛乳 しらすトースト	米 麦 油 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨 パン マヨネーズ	豚肉 えび ベーコン いりこ 牛乳 しらす干し チーズ	しょうが はくさい もやし 玉葱 きくらげ 人参 にんにく チンゲン菜 キャベツ みかん	お茶 チーズ	551	22.9	16.9	
25	水	カレーピラフ コロッケ コーンスープ 果物	牛乳 フルーツサンド	米 バター じゃがいも 油 油 小麦粉 パン粉 コーン パン 砂糖 ビスケット	鶏肉 豚肉 卵 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉葱 人参 グリンピース にんにく キャベツ りんご もも缶	お茶 ビスケット	727	21.9	27.5	
26	木	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根と柿の甘酢和え みそ汁	牛乳 みそ入り蒸しパン	米 麦 油 砂糖 小麦粉 バター さつまいも	豚肉 昆布 厚揚げ 卵 わかめ いりこ みそ 牛乳	玉葱 人参 しょうが だいこん かき ねぎ	お茶 ふかしいも	615	24.0	21.2	
27	金	ご飯 ハヤシシチュー 大根サラダ 果物	牛乳 コーンパンケーキ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま コーン 砂糖 ごま せんべい	牛肉 ハム 牛乳 卵 スキムミルク	にんにく 玉葱 人参 グリンピース トマト 缶 だいこん きゅうり りんご	お茶 せんべい	642	18.2	23.7	
28	土	煮込みうどん 五目豆	牛乳 ビスケット 果物	うどん こんにやく 砂糖 ビスケット ポーロ	鶏肉 かまぼこ 卵 いりこ 大豆 こんぶ 油揚げ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ ねぎ ごぼう バナナ	お茶 ポーロ	491	23.5	13.2	
30	月	ご飯 秋野菜の煮物 みそ汁 果物	牛乳 ごまクッキー	米 麦 さつまいも 小麦粉 こんにやく 油 砂糖 バター かりんとう ごま	鶏肉 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 卵 きな粉	人参 ごぼう しめじ だいこん さやいんげん みかん	お茶 かりんとう	585	21.0	16.8	
31	火	ご飯 魚のゴマソースかけ あっさり納豆 みそ汁	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	米 麦 小麦粉 油 ごま 砂糖 クラッカー	赤魚 納豆 豆腐 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 卵	もやし 人参 しそ はくさい かぼちゃ レーズン	お茶 クラッカー	681	29.0	20.8	

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。