



食事だより

平成30年10月26日

栗津温泉こども園

日中の気温もあまり上がらなくなり、秋も深まってきました。草木も冬に備えて少しずつ衣装替えをしています。子どもたちは相変わらずげんきいっぱいなのですが、これからは体調管理に気をつけたいものです。特に風邪をひかないよう抵抗力をつけるためにも、食事をしっかり摂るようにしましょう。



今月の食生活目標 口を閉じてよくかんで食べよう

よく噛むための工夫

1. 一口30回を目標に

ゆっくりと味わって食べましょう。食べ物によって噛みごたえは違います。噛みごたえのある食べ物は、1口30回を目安によく噛んで食べましょう。

2. 飲み物で流し込まない

食べ物が口の中にある時は、飲み物をとらないようにしましょう。よく噛むと、食べ物が細かくなり、自然に飲み込めるようになります。

3. 一口入れたら箸をおく

箸を持ったままではなく口に入れるたびに箸をおきましょう。噛むことに集中できます。

※いつものメニューに、食物繊維の多い根菜(ごぼう、れんこん)やキノコ、乾物(昆布、ひじき)、貝などを取り入れて、よく噛んで食べることを経験させてあげましょう。

カレーにキノコを入れたり、素材を大きく切るだけでも噛む回数が増えます。また、野菜は煮るより生野菜のほうが噛みごたえがあります。

地元のものを食べよう！！

地元のものを食べる = 健康の秘訣

昔の人は、「一里四方のものを食べれば健康でいられる」と言い伝えられてきました。これは、地元の旬のものを食べるのが健康の秘訣と言うことです。秋の味覚には冬の寒さを乗り切るための栄養がたくさんあり、冬野菜は体を温めてくれます。その時期の自然の恵みをたくさんいただき、寒さに負けず元気にすごしましょう！！



五郎島金時



源助大根



加賀れんこん

さらにこんなことも★

エコにつながる

食材を遠くから運んでくると、運搬時の燃料や排気ガスが多くなります。地元のものを選ぶことはエコになります！！

地元の農業が元気になる

みんなで地元の食材を選べば、生産者もたくさん作りたくなります！

行事・献立予定表

日	曜	行事	献立予定	未満児	全児おやつ
1	木		鶏の唐揚げ じゃことトマトの甘酢和え 味噌汁	食パン 牛乳 りんご	お茶 ビスケット 味付小魚
2	金		筑前煮 バンサンスー パナナ	ゆかりごはん お茶 せんべい	ミルク クラッカー
3	土	文化の日			
4	日	木場湯ゴルフ太鼓出演			
5	月		きのこのカレー ちりじゃこサラダ みかん	カレーライス 豆乳 ポーロ	牛乳 ドーナツ
6	火		鮭のホイル焼き げんぺいなます 味噌汁	食パン 牛乳 ビスケット	お茶 せんべい
7	水	誕生会	しめじごはん 甘辛肉団子 ちくわサラダ 味噌汁	しめじごはん 飲むヨーグルト クラッカー	豆腐のチーズケーキ
8	木		マーボー豆腐 ほうれん草のナムル 蒸しシュウマイ	ごはん ヨーグルト	豆乳 ビスケット
9	金	布団手入れ日	大麦チキンナゲット 和風サラダ 味噌汁	食パン 牛乳 ウエハース	お茶 いももち
10	土		ウイナーパン アニマルチーズ 味付小魚 野菜ジュース	ロールパン 飲むヨーグルト	
12	月		ビーフシチュー りんごサラダ トマト	食パン 牛乳 ビスケット	お茶 せんべい アニマルチーズ
13	火	園外保育 お弁当の日	手作り弁当	ヨーグルト	牛乳 ビスケット
14	水		タンドリーチキン 春雨のごま酢和え 白菜のミルクスープ	わかめごはん 豆乳 ポーロ	ミルク クラッカー
15	木	里山体験(年長児)	八宝菜 きゅうりの中華和え ポイルウイナー	ごはん お茶 みかん	ヨーグルト 味付小魚
16	金		鯖の梅煮 ほうれん草のゴマネーズ和え 豚汁	ごはん 牛乳 りんご	飲むヨーグルト せんべい
17	土		焼きそばパン アニマルチーズ 味付小魚 野菜ジュース	ロールパン 飲むヨーグルト	
19	月	延長5時まで 避難訓練	白菜のクリーム煮 ひじきサラダ りんご	食パン お茶 ビスケット	牛乳 肉まん
20	火		豚肉の生姜焼き コーンかきたまスープ 大根サラダ	ごはん 牛乳 ポーロ	豆乳 せんべい
21	水		ひじき入り肉じゃが 塩もみ 揚げ大豆の小魚がらめ	ごはん 給食用ジョア クラッカー	ヨーグルト Caウエハース
22	木	勤労感謝の訪問 布団手入れ日	江戸っ子煮 ドレッシングサラダ パナナ	ごはん 牛乳 りんご	野菜ジュース ビスケット
23	金	勤労感謝の日			
24	土		ウイナーパン アニマルチーズ 味付小魚 野菜ジュース	ロールパン 飲むヨーグルト	
26	月	お茶席	チキンクリームシチュー わかめサラダ りんご	食パン お茶 ビスケット	ミルク クラッカー
27	火	保育料納入日	豚肉と大豆の磯煮 コールスローサラダ トマト	ごはん ヨーグルト	牛乳 マカロニナポリタン
28	水	お便り配布	おでん 鶏味噌 ブロッコリーサラダ	ごはん 牛乳 せんべい	お茶 ツナサンド
29	木		ポトフ スパサラダ アニマルチーズ	ごはん お茶 パナナ	牛乳 せんべい 味付小魚
30	金		カレイフライ 春雨サラダ すまし汁	食パン 豆乳 みかん	ヤクルト ビスケット

☆7日は、誕生会のため、一般児の主食はいりません。

☆13日は全児、手作りお弁当をお願いします。