



きゅうしょくだより 10がつ

保育所(園)名

三日市保育園

日	曜日	三歳未満児		献立表	午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食			
1	水	せんべい	ぱん	こーんらーめん とまと ゆかりあえ	びすけっと	
2	木	さぶれ	ごはん	とりにくのかれーあげ きりぼしあえ すましじる	おかき	
3	金	ふれんちぱい	ごはん	いりどうふ とまと みそしる かき	びすこ	
4	土	運 動 会				
6	月	えびせん	ごはん	はんばーぐ あげごぼう みそしる ばなな	こうとうみるくせんべい	
7	火	くりーむさんど	ごはん	ちくぜんに ごますあえ おれんじ	よーぐると	
8	水	せんべい	ぱん	すばげっていなぽりたん ぱいんかん ちゅうかすーぷ	ばーむくーへん	
9	木	かるしうむせんべい	ごはん	やきにく かぼちゃのあまに ゆできゃべつ みそしる	りんご	
10	金	びすけっと	ごはん	ちくわのいそべあげ おひたし いなかじる	せんべい	
11	土	さぶれ	ぱん	ちーず ぎゅうにゅう くだもの	おかき	
14	火	とんがりこーん	ごはん	かぼちゃさんどふらい ぶろっこりー すましじる	ふる一つぽんち	
15	水	せんべい	くりごはん	はむかつ きゃべつ とまと みそしる	けーき	
16	木	びすこ	ぱん	やきそば きゅうり こんそめすーぷ	くっきー	
17	金	ぱい	ごはん	はるまき とまと ゆできゃべつ ちゅうかすーぷ	ふる一つぜりー	
18	土	くっきー	ぱん	ちーず ぎゅうにゅう くだもの	ふれんちぱい	
20	月	えびせん	ごはん	まーぼーどうふ さざなみあえ とまと	かぼちゃむしぱん	
21	火	ぷりっつ	ごはん	さかなのふらい なます はるさめすーぷ	せんべい	
22	水	せんべい	ごはん	とりにくのかちやっぶいため こふきいも みそしる	さぶれ	
23	木	うすやきせんべい	ごはん	かぼちゃのくりーむしちゅー ういんなー ちゅうかあえ	おっとっと	
24	金	びすこ	ぱん	きのこすばげってい ぱいんかん やさいすーぷ	さっぽろぽてと	
25	土	おかき	ぱん	ちーず ぎゅうにゅう くだもの	びすけっと	
27	月	ばなな	ごはん	ぽとふ あじつけにくだんご まかろにさらだ	ぷりっつ	
28	火	くっきー	ごはん	かれーrais ふるーるさらだ ふくじんづけ	ふかしいも	
29	水	せんべい	ぱん	きつねうどん ちきんなげつと きんときまめ とまと	くりーむさんど	
30	木	えびせんべい	ごはん	かきあげ ゆできゃべつ すましじる	ぷりん	
31	金	園 外 保 育				

※材料の都合により変更することがあります

外遊びが心地よい季節になりました。秋は多くの作物が実を付け、味わいが増すことから、「実りの秋」と呼ばれています。秋の味覚を味わい、健やかな毎日を過ごしましょう。

収穫の秋 いも掘り

いも掘りの季節です。掘りたてのさつまいもは、甘みが少ないため、1週間ほど置いてから食べましょう。また、60~70℃で加熱時間を長くすると、水分を飛ばすことができ、より甘みが引き出されます。



読書の秋 絵本で食育

食べ物が登場する絵本は、子どもたちに食事の楽しさや大切さを教えてくれるだけでなく、食べ物に興味を持つきっかけにもなります。親子でお気に入りの絵本を見つけてみましょう。



食の知恵袋~新米について~

秋は新米が出回る季節です。この機会に、お米について考えてみましょう。



稲作は中国から日本へ伝わり、弥生時代中頃までには東北地方まで広がったと考えられています。湿度の高い日本の気候は、米づくりに適しており、その後稲作は全国に広がっていきました。そして、食事のことを「ごはん」と呼ぶように、米は日本人の食文化の中心になりました。米はエネルギー源となる炭水化物と体をつくるためのたんぱく質の両方が含まれ、脂質の少ない食材です。理想的な食事の目安は、「ごはん6割、主菜・副菜をあわせたおかずを4割」と覚えておくと良いです。

さつまいも入り黒糖蒸しパン

材料

・さつまいも 50g(小1/2本) 小麦粉 100g ・ベーキングパウダー 小さじ1/2
・黒砂糖 60g ・牛乳 90g ・サラダ油 大さじ1/2

- ①さつまいもは皮つきのままさいの目に切り、水にさらす。
- ②小麦粉とベーキングパウダーはふるい、砂糖、牛乳、油と合わせて混ぜる。
- ③②をアルミカップ等に入れ、①のさつまいもを上飾り、蒸し器に入れて強火で15分程蒸す。

※黒砂糖が固まっている場合は、電子レンジを焦がさないように温め、スプーン等でほぐしてから使います。

Q. ぶどうは、木の枝にぶら下がって実ります。房のどのあたりが、一番甘いでしょうか？

- ①下のほう
- ②真ん中
- ③上のほう

A. ③上のほう

太陽の光がいっぱい当たるところから熟していくので、枝に近い上のほうの糖度が高くなり、甘みが強くなります。