

10月食育だより



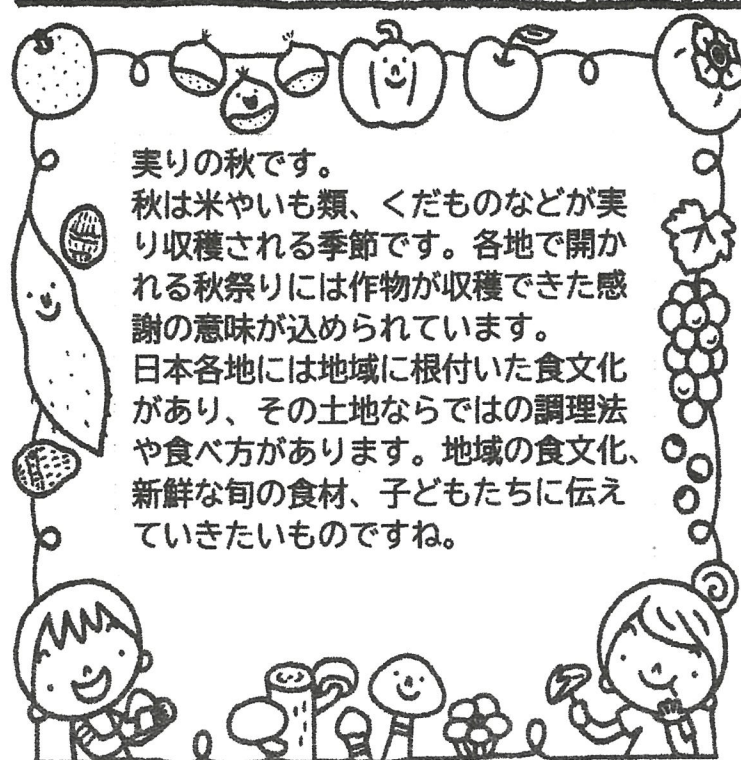
こどもに伝えたい食のマナー

「姿勢よく食べる」

姿勢よく食べることは、見た目が美しいだけではなく、食べものの消化吸収を助ける役目もあります。ひじをついたり片手をさげたりせず足がぶらぶらする場合は安定するように足置き台



を使い背中を伸ばして食べるようこえをかけましょう。



実りの秋です。秋は米やいも類、くだものなどが実り収穫される季節です。各地で開かれる秋祭りには作物が収穫できた感謝の意味が込められています。日本各地には地域に根付いた食文化があり、その土地ならではの調理法や食べ方があります。地域の食文化、新鮮な旬の食材、子どもたちに伝えていきたいものです。



今年も新米の季節になりました。新米のおいしいごはんを好きな具を選んで自分で作るおにぎり給食を予定しています。今年は何個食べるかな？

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どうようび
2 肉じゃが煮 揚げシュウマイ 春雨中華サラダ くだもの みそ汁 牛乳	3 サバ豆腐味噌煮 里芋と豚肉の照り炒め 三色野菜ごま和え くだもの すまし汁 牛乳	4 豚肉団子のケチャップあん ほうれん草のソテー マカロニカレーサラダ くだもの スープ 牛乳	5 けんちんうどん (※) ちくわの磯辺天ぷら ブロッコリーおかか和え くだもの 牛乳	6 鮭のみそマヨ焼き ウインナーケチャップ炒め ほうれん草の海苔和え くだもの スープ 牛乳	7 鶏ささみ天ぷら けんちん煮 北海サラダ くだもの スープ 牛乳
ミニ肉まん	森永プリン	麩のラスク	ディズニーチーズ・ヤクルト	いちごジャムサンド	クリームパン
9 スポーツの日 (おやすみ) 運動しよう	10 さんまかば焼き風 ブロッコリースタミナソテー かぼちゃのサラダ くだもの みそ汁 牛乳	11 ソースやきそば (※) ちくわのチーズ焼き ほうれん草のなめたけ和え くだもの スープ 牛乳	12 あかうおまみそや 赤魚甘味噌焼き チャブチエ ひじきサラダ くだもの すまし汁 牛乳	13 運動会おうえんメニュー 勝つ！カレー (★) さつまいもスティックサラダ トマト くだもの 牛乳	14 うんどうかい にこにこ運動会
ラスク・リンゴジュース	ラスク・リンゴジュース	青りんごゼリー	豆腐ドーナツ	ソフトゼリー	
16 アジフライ じゃがいも香り炒め ゆで野菜 くだもの スープ 牛乳	17 照り焼きチキン にんじんしりしり もやしのカレーサラダ くだもの みそ汁 牛乳	18 肉玉うどん (※) 揚げごぼうごま和え キャベツ塩昆布和え くだもの 牛乳	19 ミートボールトマトクリーム煮 れんこんとささみのサラダ 青のりこふき芋 くだもの スープ 牛乳	20 鮭のさくさくソテー 炒めビビンバ ブロッコリーサラダ くだもの みそ汁 牛乳	21 豚肉の卵とじ ミニ春巻き ほうれん草のツナ和え くだもの みそ汁 牛乳
ワッフル	フレンチトースト	スイートポテト	ベジかりん・ヤクルト	ラフランスゼリー	シュークリーム
23 チキンカレー (★) カラフルオムレツ 大根サラダ くだもの 牛乳	24 新米おにぎり給食 自分で作るおにぎり (※) 塩からあげ 華風サラダ くだもの 豚汁 牛乳	25 カレイのスタミナ焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のごま和え くだもの すまし汁 牛乳	26 コロケ きざみ野菜 ビーフソテー たくあん納豆 くだもの スープ 牛乳	27 サバのつけ焼き 牛肉とごぼうの甘辛煮 チップスサラダ くだもの みそ汁 牛乳	28 マカロニグラタン 昆布とそぼろの金平 ゆで野菜 くだもの スープ 牛乳
ベジタブルカステラ	シリアルミルクスイーツ	アメリカンミニドック	チョコプリン	きなこせんべい・スポロン	カップゼリー
30 メバルの雑穀煮 炒り豆腐 さつまいもとハムのサラダ くだもの みそ汁 牛乳	31 かぼちゃハンバーグ マカロニナポリタン メガクランチポテト ゼリー ポトフスープ 牛乳	◎ おしほりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしほりに替えてください。 ◎ 献立内にある(★)(※)印に応じて箸やスプーン、ごはんの有無を確認してください。 (★)・・・カレーや丼の日なのでごはん、箸、スプーンが必要です。 (※)・・・主食提供されるのでごはんはいりません。 ◎ 物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。			
焼きおにぎり	パンプキンマフィン				