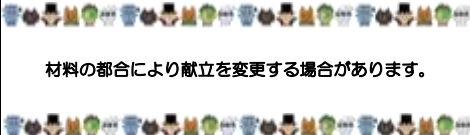


10月のメニュー

認定こども園 希望の友保育園

月	火	水	木	金	土
 材料の都合により献立を変更する場合があります。		1 ポークカレー マカロニサラダ フルーツヨーグルト	2 ごはん はちはい汁 さばのみそ煮 小松菜のなめ茸和え	3 キャベツと舞茸のそうめん ちくわ天 りんごゼリー	4 玉子あんかけ丼 大根と菜っ葉のみそ汁 春雨サラダ
6 十五夜 さつま芋ときのこのごはん えびだんご汁 豆腐のかば焼き お月見ゼリー	7 ごはん 豆腐となめこのみそ汁 鶏のから揚げ ほうれん草納豆和え	8 クリームシチュー カラフルマリネ ヤクルト	9 ごはん 卵とキャベツのみそ汁 ほっけの煮つけ 大根とツナのサラダ	10 しょうゆラーメン 春巻き フルーツ杏仁	11 
13  スポーツの日	14 豚の玉子とじ丼 せんべい汁 みかん缶	15 ふりかけごはん もやしと板麩のみそ汁 白身魚の磯辺揚げ ポテトサラダ	16 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 すき焼き風煮 オクラと長芋のおかか和え	17 ミートソースパグティ 野菜のクリーム煮 フルーツゼリー	18 ごはん キャベツと玉ねぎのみそ汁 生揚げのひき肉あん かぼちゃの甘煮
20 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 肉じゃが ほうれん草と炒り卵の和え物	21 ごはん つみれ汁 白身フライ すき昆布の煮物	22 ハヤシライス 野菜サラダ プリン	23 ごはん キャベツと小松菜のみそ汁 おでん 納豆	24 みそ煮込みうどん 鶏と高野豆腐の煮物 ミルクゼリー	25 牛丼 五目汁 パイン缶
27 ごはん もやしと長ねぎのみそ汁 ハムチーズフライ 五目ひじき	28 そぼろ丼 ふりののみそ汁 キャベツとしらすのナムル	29 ごはん 里芋ときのこのみそ汁 肉野菜炒め フロッキーの和風マヨサラダ	30 ごはん 玉ねぎと油揚げのみそ汁 照り焼きチキン 切干大根のサラダ	31  ハロウィン ハンバーグカレー かぼちゃスープ キャベツと人参のサラダ かぼちゃプリン	

健康づくりのために

身体を動かす時間が少ないこどもが増えています。
身体活動・運動の大切さを伝えていきましょう。

◆座りっぱなしを避けるため、長時間のテレビゲームやスマートフォンの利用などには気を付けましょう。
テレビゲームなどは、座ったままでつい長くなってしまいがちです。時間を決めて利用するようにしましょう。

◆1日60分の身体活動をするようにしましょう。
部屋の中でじっとしていないで、できれば外に出て身体を動かしましょう。

◆1週間に3日以上、元気に身体を動かしましょう。
様々な機会を見つけて、スポーツにトライしたり、体力を高めるための運動を行いましょう。一方で、激しすぎる運動や運動のし過ぎに注意しましょう。



秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

■赤色群：たんぱく質（体をつくる）
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

■黄色群：糖質・脂質
（エネルギー源になる）
⇒米、いも類、パン類、油など

■緑色群：ミネラル・ビタミン
（体の調子を整える）
⇒野菜、果物、きのこ類など



ハロウィンクッキング （クッキー作り体験を）

10月31日のハロウィンでは、子どもと一緒に調理を楽しみましょう。

材料

かぼちゃ（またはさつまいも）100g
バター50g、砂糖30g、ホットケーキミックス150g

作り方

- ①蒸したかぼちゃをつぶし、砂糖、バターを加えて混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを①に加えて混ぜる。
- ③薄くのばして型抜きする。

