

# 10月 食育だより

令和5年10月1日発行 豊川こども園給食

10月に入り、だいぶ過ごしやすくなりました。

ますます活動的になる季節、いよいよ5日は運動会！

元気に参加できるように秋の美味しい野菜を食べ風邪

に気を付けましょう。

## 秋のお彼岸 おはぎ



おはぎは、秋分の日の食べものとして昔から食べられています。子どもたちもおかわりの行列ができるくらいたくさん食べました♡



さくらぐみさん  
ホールの使い方も慣れてきてお兄さん、お姉さんの仲間入りです🌟



## 9月のおすすめメニューレシピ

### ★かわりきんぴら（4人ぶん）

- ・牛肉 20g
- ・人参 20g
- ・インゲン 20g
- ・ごぼう 60g
- ・糸こんにゃく 40g
- ・砂糖 小さじ1
- ・油 少々
- ・醤油 小さじ1
- ・薄口 少々 ・みりん 小さじ1



#### <作り方>

- ① ごぼう、人参は千切りに切り込み、いんげんと糸こんにゃくはたべやすい大きさに切る
- ② 鍋に油をしき、牛肉を炒め色が変わってきたらごぼう、人参、少しの水を入れ煮る
- ③ ごぼうが柔らかくなったら糸こんにゃくと調味料を入れひと煮たちし、いんげんを入れたら完成

### ただしもちかた



給食の時間にお箸の持ち方の指導を行っています。

さくらんぼ以上のクラスは、左図の持ち方を心がけるよう声掛けをしています。

給食の時間だけではなく、おうちでも声掛けのご協力をよろしくお願いします。

未満児からのフォークやスプーンの三点持ちがお箸の持ち方や鉛筆の持ち方に繋がります。無理なく移行できるように早めのうちから、取り組んでみてください。



1 ぐすりゆびとおやゆびの節もとで、1指のおはしをもちます。(しっかりこていする！)



2 うえのおはしをさやゆび、ひとせしゆび、ななゆびの3指でもちます。



3 ななゆびとひとせしゆびで、うえのおはしだけをさかし、おはしをひらいたりじりたりしてものをつかみます。



## 10月のこんだて

月	火	水	木	金	土
2 きのごスープ 竹輪とこんにゃくの炒め煮 マカロニ黄粉	3 魚のオレンジ煮 ひじきの炒め煮 レタス マドレーヌ	4 ささみフライ パンサンス トマト パン	5 お弁当の日  ミニゼリー・お菓子	6 魚のコーンマヨ焼き パプリカの中華和え ブロッコリー ピラフおにぎり	7 親子うどん 果物 お菓子
9  スポーツの日	10 クリームシチュー ウインナー 枝豆 海苔じゃこトースト	11 牛肉の柳川風 竹輪の磯部揚げ 果物 ロールケーキ	12 魚のケチャップ煮 スパゲティサラダ レタス お好み焼き	13 豚肉の生姜焼き 野菜炒め 果物 いちごジャムサンド	14 インディアンスバゲティ 棒チーズ お菓子
16 呉汁 レバーのから揚げ 果物 りんごヨーグルト蒸しパン	17 魚のマヨ味噌焼き 干し大根の炒め煮 レタス ドーナツ	18 南瓜のそぼろあんかけ 彩り卵焼き 枝豆 パン	19 タンドリーチキン もやしサラダ トマト 人参ブリッツ	20 魚のしぐれ煮 野菜の白和え レタス スイートポテト	21 焼きそば ミニゼリー お菓子
23 かきたま汁 レバーの生姜煮 果物 ひじきチーズお焼き	24 魚のフリッター わかめの酢の物 レタス じゃが丸くん	25 肉じゃが シュウマイ 枝豆 お菓子・ヨーグルト	26 擬製豆腐 キャベツのごま和え トマト チーズケーキトースト	27 鱈のミンチボール揚げ わかめの炒めナムル ブロッコリー フルーツポンチ	28 ちゃんぽん 棒チーズ お菓子
30 チキンカレー ゆで卵 福神漬 マンシュマロクッキー・果物	31 魚の照り焼き 南瓜サラダ レタス ぶどうゼリー・お菓子	<p>—10月のおいしいたべもの— 秋サケ、サバ、さつま芋、ごぼう、しいたけ、りんご、ぶどうなど</p>		<p>16日の呉汁は埼玉県の郷土料理です。</p>  	

※行事等により、献立を多少変更することがあります。☆は新メニューです。