



## ～食べる意欲を育てよう～

子どもたちが自らすすんで食事ができるように、食べる意欲を育てましょう。ご飯の時間にお腹が空くよう、たくさん体を動かすことも食べる意欲につながります。

また、毎日の食事に変化をつけることも効果的です。今月は、青空保育があり、いつもと違う環境での給食や、おうちの方の手作りお弁当は食欲がわきますね。

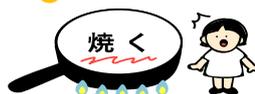
		10月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	木	肉団子スープ キョーザ キャベツサラダ フルーツ	お菓子	お菓子
2	金	ちくわ納豆 きんぴらごぼう ほうれん草ごま和え	フルーチェ	バナナ ケーキ
3	土	豚汁 肉しゅうまい もやし和え チーズ納豆 フルーツ	ヨーグルト	ぶどうゼリー
4	日	休日		
5	月	豆腐ナゲット 春雨炒め ポテトサラダ	お菓子	蒸しパン
6	火	唐揚げ 焼きそば つけ野菜 フルーツ	お菓子	お菓子
7	水	かぼちゃシチュー ケチャップウインナー コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
8	木	焼き魚(さけ) もやしひき肉炒め フロッキーサラダ	お菓子	カップ ケーキ
9	金	ごぼう肉巻き ひとロスバ ほうれん草ビーナッツ和え	フルーチェ	お菓子
10	土	マーボー豆腐 エビしゅうまい 春雨マヨサラダ	ヨーグルト	お菓子
11	日	休日		
12	月	ほうれん草バーグ もやしたらこ炒め 小松菜和え	お菓子	フライドポテト
13	火	ポークカレー エビフライ コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
14	水	バラ焼き ひじきたまご巻き ほうれん草おかか和え	お菓子	フルーツポンチ
15	木	さば味噌煮 子ねえ 小松菜ツナ和え フルーツ	お菓子	お菓子
16	金	いも汁 ちくわ磯辺揚げ スパゲティサラダ しらすふいかけ フルーツ	お菓子	シュガー トースト
17	土	さんまみりん焼き ひじき煮 トマトサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
18	日	休日		
19	月	タラマヨ焼き きんぴらごぼう フロッキーサラダ フルーツ	お菓子	スイートポテト
20	火	さつま汁 ししゃもフライ キャベツサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
21	水	赤魚煮付け もやしひき肉炒め ポテトサラダ フルーツ	お菓子	お菓子
22	木	ハムカツ かぼちゃ煮 ほうれん草なめたけ和え	フルーチェ	お菓子
23	金	肉じゃが 春雨マヨサラダ つけ野菜	お菓子	バターピーサンド
24	土	親子煮 五目春巻き マカロニサラダ おかかふいかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
25	日	休日		
26	月	せんべい汁 白身魚フライ ごぼうサラダ チーズ納豆 フルーツ	お菓子	お菓子
27	火	さけチャンチャン焼き スパゲティサラダ つけ野菜 フルーツ	ヨーグルト	お菓子
28	水	千金カツ 子ねえ ほうれん草ササミ和え	お菓子	オレンジゼリー
29	木	すき焼き風煮 アジフライ もやし和え しらすふいかけ フルーツ	フルーチェ	お菓子
30	金	お誕生会 五目炊き込みご飯 照り焼きチキン つけ野菜 フルーツ	...	ハロウィンケーキ
31	土	きのこカレー エビかつ コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子



## 《さかなのおはなし》

魚は優秀なたんぱく源。魚油は、DHA・I PAを豊富に含んでいて、脂質代謝異常を予防し、動脈硬化や虚血性心疾患の発症を抑えます。さらに魚の身には、カルシウムやビタミンなど体に必要なものがいっぱい含まれています。

## ～美味しいさかな料理のポイント～



焼くことで生臭さが消える  
盛った時に表になる方から焼く



煮魚は、煮たて調味料  
の中に魚を入れるのがコツ



ふくらと身が柔らかい  
淡泊な白身魚が最適



水分をしっかりきって  
少量ずつ揚げるのがコツ



9月の食育も魚についてお話をしました。「給食にでてくるおさかなの種類」や、「イクラやたらこの親はだれだ？」のお話をしましたよ。



※8日(木)は、どうぼんだ組さんは青空保育です。お弁当の持参をおねがいします。

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。