



少しずつ暑さが和らぎ、秋の訪れが感じられる季節になりましたね。
「食欲の秋」「実りの秋」と言われるように、秋はおいしい食べ物がたくさん採れます。
園での食事にも秋に旬を迎える食材をたくさん取り入れています。秋の味覚をたくさん味わいましょう。

食育目標 食事のマナーを知ろう!



食べる楽しみを親子で分かち合いながら
基本的なマナーを少しずつ教えましょう。

正しく器を並べてみましょう♪



「いただきます」と「ごちそうさま」

牛や豚、魚などほかの動物の命をいただくことへの感謝と
食べものを作ってくれた人への感謝の気持ちが表わされています。

こんな食べ方していないかな?

- ・ひじについて食べる
- ・片手がテーブルの下にある(器を持たない)
- ・足を組んだり、いすに足をからめる

今月の旬の食材

- ・きのこ
- ・秋なす
- ・里芋
- ・梨
- ・さんま



今年度は食べ物が変化する様子を見たり、少し変わった形での提供で、食事を楽しんでもらいます

おくおく
ドキドキランチ

「黒豆寿司」

黒豆のごはんに
お酢をかけたら
ピンクのお寿司になるよ♪

子どもの食養生(しょくようじょう)食べて元気になろう

- 食べ物が変わると、体が変わります。
- そのときの状態に合った食べ方をしましょう!

☆今年度は子どもたちの体をより考えた食養生を題材にお伝えします♪
レシピはご家庭で実践していただけるものをご紹介します。

集中力をつける

加工食品の食べ過ぎに気をつけましょう

短時間でも物事に集中できない、落ち着きがなく動き回る
眠りが浅く元気がないなど、子どもの様子が
気になったときは、ジャンクフードなどの加工食品を
頻りに食べていないか気をつけてみてください。

加工食品を取りすぎると体に必要な
トリプトファンというアミノ酸が不足します。
トリプトファンが不足すると精神的に不安定になりやすく
睡眠障害を起こすこともあります。
なるべく加工食品の量を減らして、
豆類や魚介類を積極的に食べるようにしましょう。

高野豆腐は木綿豆腐を冷凍・乾燥したもので豆腐の栄養が
凝縮され、トリプトファンを多く含みます。
ポロポロになるまで炒めると
ちょうど鶏そぼろのような食感になります。
冷めてもおいしいのでお弁当のおかずにも最適です。

おすすりレシピ / 高野豆腐のそぼろ

- ◆ 材料 (4人分) ◆
- ・高野豆腐 2個(35g)
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・ごま油 大さじ1/2
 - ・しょうが 1/2かけ(7.5g)
 - ・みりん 大さじ1/2
 - ・水 1/2カップ
 - ・砂糖 大さじ1/2

- ◆ 作り方 ◆
- ① 高野豆腐はぬるま湯につけて戻す。
両手ではさみ、水気をしっかりきり、
みじん切りにする。(フードプロセッサーでもOK)
しょうがもみじん切りにする。
 - ② 鍋を弱火で熱してごま油と、しょうがを入れ
しょうがの香りがたったら、高野豆腐を入れて
さっと炒める。
 - ③ ☆の調味料を加えて弱火で



ランチメニュー



H29.9 桜木保育園

9/14(木)は、大好きなおじいちゃん・おばあちゃんの招待日になっております。
子ども達と楽しいひとときをお過ごしください。

今月の栄養量

エネルギー：600kcal
たんぱく質：21.3g
脂質：18.1g
塩分：21.0g

月	火	水	木	金	土
4 お手伝い：ピーマンの種とり	5	6	7 お誕生日会	8 わくわく・ドキドキランチ 重陽の節句	9
冷やしサラダうどん	ごはん	ごはん	アマランサスごはん	ごはん	そばろ丼
ひじきと大豆煮	チンジャオロース	さばの塩焼き	和風煮込みハンバーグ	鶏肉の塩麴焼き	白菜とわかめの味噌汁
チーズ	青のりポテト	切干大根煮	みぞれブロッコリー	キャベツの甘酢和え	うす揚げともやしの味噌汁
	豆腐としめじのスープ	キャベツと玉葱の味噌汁	わかめと麩の味噌汁	ポテトのマヨドレ焼き	ポップコーン
おにぎり食べる煮干し	ジャムパン	手作りプリンとぼんち揚げ	バナナケーキ	牛乳	牛乳
お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
11	12	13	14：祖父母招待	15 食育：里芋	16
中華丼	ごはん	きのこごはん	麦ごはん	ごはん	焼き飯
春雨サラダ	鶏肉の唐揚げ	白身魚の煮付け	鶏じゃが	豚肉のスタミナ炒め	もやしと厚揚げの味噌汁
卵スープ	スパゲティサラダ	切干大根の酢の物	ほうれん草のごま和え	高野豆腐の卵とじ	
	さつま芋とわかめの味噌汁	ごぼうと玉葱の味噌汁	そうめんの味噌汁	里芋と小松菜の味噌汁	
コーンフレーク	豆乳ミルク餅	焼きそば	梨と麩のラスク	きな粉マカロニ	蒸しパン
牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳
18 敬老の日	19	20	21 運動会予行	22 クッキング：おはぎ	23 秋分の日
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	鶏肉の味噌焼き	カラフトししゃものフライ	肉豆腐	チキンソテーホワイトソース	
	高野豆腐煮	人参しりしり	いんげんのおかか和え	野菜サラダ	
	ほうれん草と大根のすまし汁	もやしとわかめの味噌汁	ほうれん草と麩の味噌汁	えのきと南瓜のスープ	
	ポップコーン	クラッカーサンド	ぶどうゼリーと源氏パイ	おはぎ	
	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	
25	26	27	28	29	30
カレーライス	ごはん	ミネラルロール	ごはん	ごはん	かやくうどん
ブロッコリーサラダ	さんまの竜田揚げ	ポークビーンズ	鶏肉と根菜の煮物	肉野菜炒め	じゃが芋のそぼろ煮
パン缶	キャベツのゆかり和え	ひじきサラダ	もずくの酢の物	大学かぼちゃ	
	きのこ汁	梨	秋なすと玉葱の味噌汁	わかめとうす揚げの味噌汁	
キャロット蒸しパン	ふかし芋	鮭おにぎり食べる煮干し	黒糖わらび餅	レモントースト	麩のラスク
牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳