



朝夕の風がひんやりと感じられるようになり、園庭の木々も少しずつ色づき始めました。

10月は、さつまいもや南瓜、きのこ、栗、柿など、旬の食材が豊富に出回る季節です。給食では、これらの食材を使い、素材の味を生かした温かいスープや煮物、副菜などを取り入れています。季節の移り変わりを感じながら、食べる楽しさや食材への興味を育んでいきたいと思えます♪



10月31日はハロウィン！

ハロウィンは、もともとヨーロッパの古いお祭りが始まりで、秋の収穫をお祝いし、悪いものを追い払う意味がありました。その後アメリカに伝わり、仮装をしたい「トリック・オア・トリート！」と言ってお菓子をもらったりする、楽しい行事になりました。今では日本でも、子どもから大人まで楽しめるイベントとしてすっかり定着しています。

給食では、10月30日にハロウィンメニューを提供します。可愛いおばけがちょこんと乗っている南瓜やきのこ入りのクリームシチューや、マシュマロをおばけに見立てたカップケーキを作ります。ご家庭でも、南瓜やさつまいも、人参など、秋らしい食材を使ってハロウィンメニューを作ってみてはいかがでしょうか🌟



お知らせ

☆☆お誕生会は**1日**です☆☆

月組、桃組、桜組は、
コップとお箸の日です。
お弁当は要りません。



食欲の秋は

「よく噛んで」味わおう🍌

秋は、さつまいもや柿など、噛むほどに甘みや香りが広がる食材がたくさん出回ります。よく噛むことで、食べ物の味をしっかり感じられ、「おいしい！」という気持ちもぐんと高まります。また、よく噛んで食べることで、消化を助けたい、あごや歯の発達に繋がります。

おうちでできる「よく噛む」工夫

- ☆一口を小さめにし、30回以上噛むことを意識する。
- ☆根菜やきのこなど、噛みごたえのある旬の食材を取り入れる。
- ☆親子で「カミカミ競争」をして楽しく習慣づける。

～食育活動～

- ・16日(金)…食育のお話
〈赤の食べ物〉(つき・もも・さくら組)
- ・22日(木)…クッキング保育
(つき組)



10月

こんだてひょう

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
屋食				1 芋のかき揚げ 納豆の磯和え えのきのとろみスープ	2 タンダーフィッシュ ヨーグルト和え ミネストローネ	3 
おやつ				牛乳 果物	牛乳 チョコスコーン	
屋食	5 魚の胡麻味噌焼き キャベツとツナの 塩昆布和え さつま汁	6 秋野菜カレー コールスロー ゆで卵	7 ☆お誕生会☆ ひじきご飯 醬麹唐揚げ 人参サラダ わかめスープ・果物	8 豆腐とチーズの卵焼き ツナサラダ チンゲン菜のスープ	9 ミートグラタン マセドアンサラダ コンスープ	10 肉じゃが ゴマドレサラダ 果物
おやつ	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 ポップコーン	牛乳 さつま芋カッスケーキ	牛乳 ライス・クリスピー	牛乳 栗おにぎり	牛乳 お菓子
屋食	12 	13 ごぼう天うどん ほうれん草のお浸し 果物	14 魚のカレーパン粉焼き 南瓜サラダ ミルクスープ	15 ソースマヨチキン いんげんとじゃが芋の クリームチーズ和え コンソメスープ	16 ☆食育☆ 竹輪の磯辺揚げ 柿入り白和え 秋野菜味噌汁	17 ポークチャップ マカロニサラダ 果物
おやつ		牛乳 焼き芋	牛乳 マーラカオ	牛乳 コーンチキミ	牛乳 さつま芋クッキー	牛乳 お菓子
屋食	19 味噌おでん 和風サラダ 果物	20 焼き魚 南瓜の煮物 豆乳味噌汁	21 牛肉とじゃが芋の きんぴら煮 卵スープ 果物	22 ☆クッキング保育☆ 鮭のクリームパスタ 鉄分たっぷりサラダ 果物	23 鶏マヨ 小松菜の ツナコーンサラダ 南瓜スープ	24 すき焼き風煮 しらす入り酢の物 果物
おやつ	牛乳 金時豆煮・えびせん	牛乳 安倍川マカロニ	牛乳 チーズ入り鬼饅頭	牛乳 ホットケーキ	牛乳 あんバターサンド	牛乳 お菓子
屋食	26 照り焼きバーグ 大豆サラダ オニオンスープ	27 きのこ麻婆豆腐 シルバーサラダ 果物	28 コンソメレモンチキン ほうれん草と コーンのソテー 野菜チャウダー	29 チャップチェ ニラ玉スープ 果物	30 ハロウィンクリームシチュー さつま芋のテリ風サラダ 果物	31 豚肉の塩麹炒め ひじきとほうれん草の 胡麻マヨ和え 味付け海苔
おやつ	牛乳 お麩のラスク	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 ミルク餅	牛乳 マシュマロおぼけカッスケーキ	牛乳 お菓子