



10月 食育だより

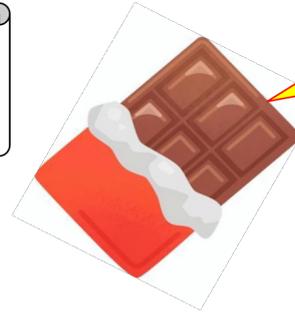
銀の鈴保育園

2021.10.1 (金)

栄養士 鈴木

★ 9月の食育活動の様子をお知らせします★

今月は「チョコレートについて」がテーマです😊



チョコレートって
なにから出来てる
の？

色が白と茶色があるの
はなんで？

かたいね



こうやって作るん
だ～
知らなかった・・・



カカオ豆っ
てなあに？



カカオ豆・・・
すっぱい・・・

コロコロしてるよ



食べてみても
いい？



チョコレート
好き人～？

「はい👏」



チョコレートっ
てこんなに作るの
大変なんだね





酸っぱい
においが
する～

にがい・・・



ホワイトチョコレートとミルクチョコレートの食べ比べ
をしました😊



なんで色が違
うんだろう？



なかなか細くなら
ないんだね
カカオ豆ってこんな
に固いんだ～



チョコレートの作り方を知り、「こんなに大変なの？」と実感した子どもたち。初めてカカオ豆を手に取り、「かたい」「酸っぱいにおいがする」「この豆からチョコレートできるの？」とびっくりした様子でした。そして食べてみたら「すっぱい」「苦い」「まずい」など色々な表現や表情で伝えてくれてとても楽しく食育活動を行いました。普段何気なく食べているものでも、何から作られているのかを知ることはとても大切なことですね。

今月の食育

【 さつまいもを知ろう😊 】



- ・さつまいも掘り
- ・さつまいもの甘さはどこからくるの？
- ・干し芋作り

※変更の場合もあります。
詳細は後日お知らせします。



～楽しいさつまいも掘り～

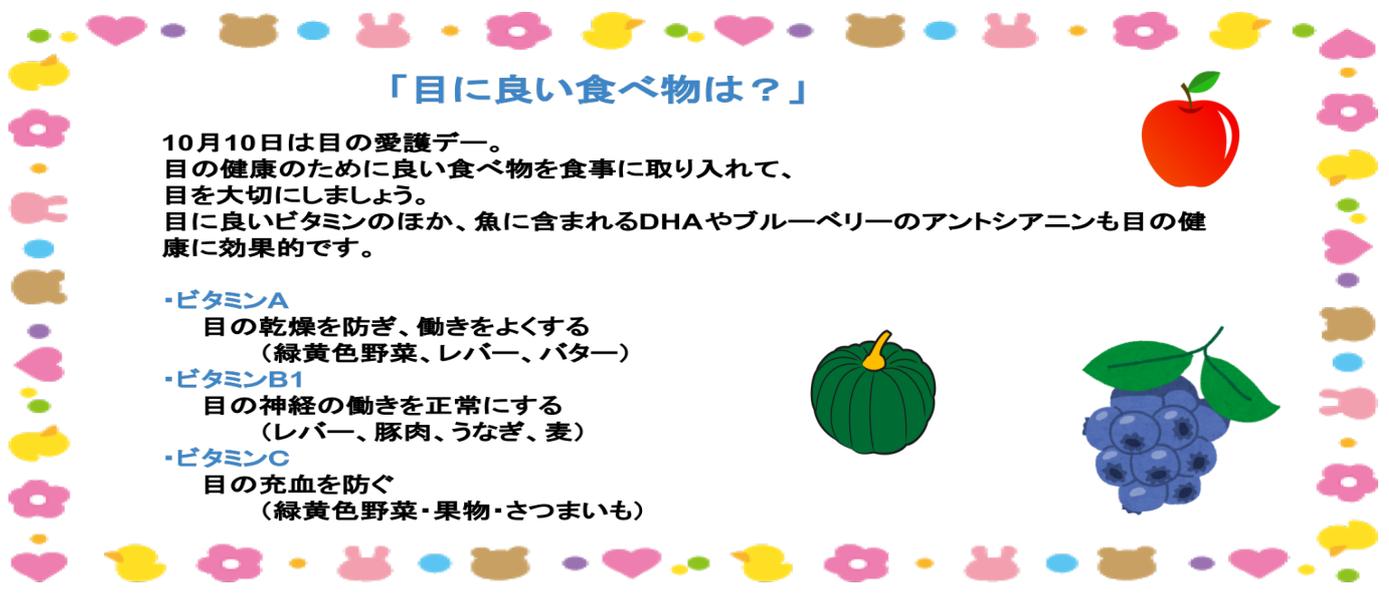
みんなで掘る楽しさや、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるの様子、土に埋まっている芋、畑の土の感触、畑にいる虫などたくさんのお話を観察して学んでいきます。さつまいもはいろいろな大きさや形があるので、楽しみですね。掘ったさつまいもを「どうやって食べようか？」と一緒に考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。

★今月は旬の食材「さつまいも」を学んでいきます。「焼いたらなんで甘くなるの？中身の色がなんで違うの？」などみんなで考えていきたいと思っています。

「目に良い食べ物は？」

10月10日は目の愛護デー。
目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れて、目を大切にしましょう。
目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ・**ビタミンA**
目の乾燥を防ぎ、働きをよくする
(緑黄色野菜、レバー、バター)
- ・**ビタミンB1**
目の神経の働きを正常にする
(レバー、豚肉、うなぎ、麦)
- ・**ビタミンC**
目の充血を防ぐ
(緑黄色野菜・果物・さつまいも)





10月の献立表

銀の鈴保育園

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
(上段)未満児			
(下段)以上児			

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
1	金	ごはん かにたまあまずあん	ぎゅうにゅう	米 食パン	卵 豚肉 かにかま ハム	ねぎ グリンピース きゅうり	428	62.4	15.7	12.2
		はるさめあえもの スープ なし	あんトースト	つぶあん 春雨 バター	スキムミルク 牛乳	人参 にはら コーン 梨	598	86.7	22.4	16.7
4	月	ごはん さともコロッケ・ミニトマト	ぎゅうにゅう	米 里芋 じゃがいも	豚肉 スキムミルク	玉ねぎ ミニトマト キャベツ	417	63	15.3	10.7
		きゃべつゆかりあえ みそしる ぶどう	やきそば	パン粉 やきそば麺	豆腐 牛乳	人参 きゅうり ねぎ ぶどう	579	89.1	21.1	14.2
5	火	ロールパン チキンシチュー	むぎちゃ	ロールパン じゃがいも	鶏肉 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン	403	55.3	17.4	13.1
		コーンサラダ パナナ	えびピラフ	マヨネーズ 米	ツナ えび	ブロッコリー ミニトマト パナナ パプリカ	570	84.4	23	15.7
6	水	きのこスパゲティ	ぎゅうにゅう	スパゲティ バター マヨネーズ	ツナ ベーコン 昆布 ハム	しめじ えのき 玉ねぎ 人参	425	55.5	16.5	14.8
		コールスローサラダ スープ ヨーグルト	きなこあげパン	じゃがいも ロールパン	ヨーグルト 牛乳 きなこ	パセリ キャベツ コーン ねぎ	600	79.2	23.2	21.4
7	木	ごはん とりのからあげ・ゆでじゃがいも	ぎゅうにゅう	米 片栗粉 じゃがいも	鶏肉 しらす わかめ	ブロッコリー 人参	412	56.1	18.3	12
		ブロッコリーおかかあえ みそしる かき	ホットケーキ	小麦粉	牛乳 卵 スキムミルク	大根 柿	588	83	26.5	15.8
8	金	ごはん パイタやき ・にんじんおかかあえ	やさいジュース	米 片栗粉	いわし 卵 かまぼこ	ねぎ 人参 しそ にんじん	465	73.1	16.9	11.1
		かぼちゃのいとこ に すましじる グレープフルーツ	フライドポテト	じゃがいも	わかめ	ほうれん草 かぼちゃ	584	93.9	21.5	12.6
11	月	ごはん タンドリーチキン・パプリカ	ぎゅうにゅう	米 食パン	鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ 切干大根 人参 ほうれん草	431	54.6	19.5	13.7
		きりぼしだいこんバターソテー スープ なし	じゃこパン	マヨネーズ	ベーコン 牛乳 しらす	パプリカ コーン キャベツ パセリ	589	74.8	27.8	18.9
12	火	たきこみごはん しらすいりたまごやき・ミニトマト	ぎゅうにゅう	米 食パン	油揚げ 卵 しらす 鶏肉	人参 いんげん ねぎ ミニトマト	383	48.5	17.4	13
		ほうれんそうなっとうあえ みそしる ぶどう	メープルサンド	バター	ひじき スキムミルク 納豆 牛乳	ほうれん草 なす 玉ねぎ ぶどう	569	73.9	25.4	18
13	水	ごはん さけのにんじんころもやき・ブロッコリー	ぎゅうにゅう	米 マヨネーズ さつまいも	鮭 ひじき 鶏肉 牛乳	人参 パセリ れんこん いんげん	416	54.3	18.9	13.2
		ひじきとあきやさいのもの みそしる かき	シーフードおこのみやき	小麦粉 長芋	卵 豚肉 えび スキムミルク	ブロッコリー えのき 小松菜 柿 キャベツ	586	75	29.3	18.1
14	木	しろパン ポークビーフ	ぎゅうにゅう	白パン じゃがいも	大豆 ひよこ豆 豚肉	人参 玉ねぎ パセリ トマト	421	63.5	15.3	10.8
		マカロニサラダ スープ グレープフルーツ	やきおにぎり	マカロニ 米	ハム 豆腐 牛乳	きゅうり しめじ グレープフルーツ	599	93	21	14.2
15	金	ごはん マーボーどうふ	ぎゅうにゅう	米	豆腐 豚肉 わかめ	ねぎ 椎茸 ほうれん草 人参	406	51.2	17.1	14.9
		ナムル スープ パナナ	とんべいやき	春雨 長芋 マヨネーズ	牛乳 卵 スキムミルク	もやし パナナ	557	71	23.5	19.3
18	月	ミートボールカレー	はちみつ	米 パン粉	豚肉 スキムミルク 牛乳	玉ねぎ 人参 なす ブロッコリー コーン	432	63.7	14.4	13.2
		ブロッコリーサラダ スープ グレープフルーツ	ヨーグルト	じゃがいも コーンフレーク	ハム ヨーグルト	しめじ 小松菜 グレープフルーツ パナナ	562	86.1	18.4	15.7
19	火	ごはん すきやきふうに	ぎゅうにゅう	米	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース	427	60.9	16.8	12.6
		いんげんごまあえ みそしる なし	きなこむしばん	里芋 小麦粉	かまぼこ きなこ スキムミルク	ねぎ いんげん えのき 梨	597	87.7	23.4	16.3
20	水	ごはん とりのてんぷら・ブロッコリー	ぎゅうにゅう	米 小麦粉	鶏肉 ベーコン	ブロッコリー パプリカ	441	58.9	19.1	13.6
		ビーフンいため みそしる ぶどう	スイートポテト	ビーフン さつまいも バター	豆腐 牛乳 スキムミルク	キャベツ 人参 なめこ ぶどう	614	82.8	27.5	18.2
21	木	ごはん さばのみそに・にんじん	ぎゅうにゅう	米	さば 鶏肉 麩	いんげん れんこん ごぼう	408	53.3	15.5	14.3
		ちくぜんに すましじる かき	やきぐりコロッケ	里芋	牛乳	人参 椎茸 ねぎ 柿 栗	609	76	24.5	21.9

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
22	金	きつねうどん	フルーチェパフェ	うどん	かまぼこ 鶏肉 油揚げ	ねぎ しめじ 大根 人参	454	59	22.1	13.8
		チキンナゲット・ブロッコリー ジョア		コーンフレーク ウエハース	ジョア 牛乳	ブロッコリー みかん	567	72.8	28	17.1
25	月	ごはん とうふチャンプルー	むぎちや	米 じゃがいも	豆腐 豚肉 スキムミルク	もやし 人参 チンゲン菜 ねぎ きゅうり	418	55.3	16	14.4
		ポテトサラダ みそしる オレンジ	ホットドッグ	マヨネーズ ロールパン	ハム 油揚げ ウインナー	コーン 大根 オレンジ キャベツ	589	79.5	22.4	19.5
26	火	ごはん かじきカレームニエル・パプリカ	ぎゅうにゅう	米 小麦粉 片栗粉	めかじき えび 牛乳	パセリ 白菜 人参 ねぎ	421	60.7	17.8	10.9
		クリームに スープ かき	ひじきごはん	ごま	ベーコン ひじき しらす	パプリカ いんげん しめじ 柿	610	87.2	27.3	15.1
27	水	ごはん わふうハンバーグきのこあん	すいとん	米 パン粉	豚肉 卵	玉ねぎ しめじ えのき 人参 ビーマン パプリカ	446	60.5	16.2	14.8
		さつまいもきんぴら みそしる パナナ	チーズ	さつまいも 小麦粉 白玉粉	鶏肉 チーズ	かぼちゃ ねぎ パナナ 大根 小松菜	579	83	20.5	17.3
28	木	ラーメン	ぎゅうにゅう	中華麺	豚肉 なると 鶏レバー ヤクルト	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ	418	54.8	21	12.8
		レバーオーロラソース やさいジュース	ケーキサレ	小麦粉	牛乳 スキムミルク 卵 ウインナー	コーン 玉ねぎ ブロッコリー	584	78.9	29	16.6
29	金	かぼちゃドリア	ヤクルト	米 バター	鶏肉 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ しめじ かぼちゃ パセリ	491	71.4	16	15.3
		じゃこサラダ スープ パンプキンパバロア	ハロウィンクッキー	小麦粉	チーズ しらす わかめ 豆腐	人参 キャベツ ほうれん草 ねぎ	604	90	19.9	17.9

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。



新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

中里農園のおやさい

なす
ピーマン

誕生会食メニュー	きつねうどん
郷土料理(茨城県)	パイタ焼き いとこ煮

※詳細はひよこ組前の掲示をご覧ください

【 1日当たりの平均 】

未満児	エネルギー	427	たんぱく質	17.3	脂質	13.1
	炭水化物	58.9		たんぱく質		24.1
以上児	エネルギー	587	たんぱく質		24.1	脂質
	炭水化物	82.3		たんぱく質	24.1	