



爽やかな秋空が広がり、草花も少しずつ色づきはじめました。秋は美味しい食べ物がいっぱい楽しめますね。これからの時期は、空気が乾燥し、私たちの体のなかも乾燥が原因で咳や風邪など呼吸器系のトラブルが起こりやすくなります。秋から冬に流行りやすい風邪やインフルエンザなどに負けないよう、イモ類、キノコ類、根菜等を使ったお給食を作りたいと思います。今月は保育園で楽しいイベントがいっぱいです。10月4日は初の野外カレークッキングがあります。きく組とひまわり組のお兄さん、お姉さんにお手伝いしてもらいたいと思いますので、クッキング当日は爪を切ってくださいようお願いいたします。

### 豚肉ときのこのレンジ蒸し

きのこが美味しい季節になりました。夏の暑さやイベントで疲れてしまった時はご家庭にあるレンジで調理をしてみたいでしょうか。切って乗せるだけなのでとても簡単です。時間差で晩御飯を頂くご家庭にもおすすめです。

**\*\*\*材料\*\*\* (2人分)**  
 豚バラしゃぶしゃぶ用...200g  
 もやし...1袋  
 キャベツ...3~4枚  
 水菜...1束  
 えのき...1/2袋  
 酒...大さじ1/2 × 2人分  
 塩こしょう...少々  
 ポン酢...少々

- ①クッキングシートは幅30cm、長さ40cmに切り四つ折りにし、しわをつけたときまます
- ②キャベツをざく切りにします
- ③もやし、水菜を洗い、えのきはざく切りにします
- ④クッキングシートの中心部にもやし、えのき、キャベツを乗せます
- ⑤豚肉を綺麗に並べ上から酒を振り、軽く塩こしょうを振ります
- ⑥出来るだけ熱がこもるようにきつめにくみます
- ⑦600wレンジで4分加熱して完成です
- ⑧ポン酢等かけて頂いて下さい

### マナーの確認

毎日の食事は元気の源です。園では美味しく食べられることはもちろん、野外クッキングなど通じて作る楽しさも味わっています。毎日の給食ではだんだんこぼさず上手に食べられるようになってきました。お箸の使い方、座り方などご家庭でも再確認していただけますようお願いいたします。

### 旬の食材

#### しいたけ

お店には1年中並んでいますが、天然のしいたけが収穫できるのは秋だけ。栽培されているものの本格的な収穫期は春と秋です。寒さを乗り越えて旨味が増す春に対し、秋は芳醇な香りが強くなるといわれています。食物繊維が豊富で、様々な調理法に向いています。笠が開ききらず、肉厚のものを選びましょう。

### ハロウィンに飾るかぼちゃ

ハロウィンはヨーロッパが起源の民族行事で、10月31日におこなわれます。この晩に死者の霊が徘徊すると信じられていたため、その魔除けとして、かぼちゃをくりぬいた中にろうそくを立てたものを飾るようになりました。欧米では仮装した子どもたちが近所をまわってお菓子をもらうほか、地域によってりんご飴を食べる習慣もあります。

### 丈夫な骨をつくらう

10月8日は骨と関節の日です。漢字の「十」と「八」を組み合わせるとカタカナの「骨」(「骨」の「木」)の字になり、体育の日が近い運動の季節であることから、1994年に制定されました。骨はカルシウムを蓄え、血液をつくり、内臓を保護する重要な働きをしています。体を元気に動かすためにも、丈夫な骨が欠かせません。子どもは10代前半にかけて、骨が最もつくられる時期です。この機会にあらためて、骨の大切さを見直してみましょう。

### 10月 予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (土)	マーボー豆腐・ほうれん草のおひたし・ポテトサラダ・卵スープ・梨	おかゆ・ほうれん草のペースト・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
3日 (月)	すき焼き風煮・春雨サラダ・キャベツの味噌汁・りんご	おかゆ・白菜のうま煮・人参の甘煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
4日 (火) ハウスクッキング	ポークカレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・若竹汁・バナナ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーペースト・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
5日 (水) 学びの教室	テリヤキチキンほうれん草添え・引き昆布煮・なめこの味噌汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草のクタクタ煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
6日 (木)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・コンソメスープ・オレンジ	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツの刻み煮・スープ	ヨーグルト	牛乳 スイートポテトパイ
7日 (金) 七五三参り	五目御飯・タコさんウインナー・卵焼き・ほうれん草の胡麻和え・わかめスープ・みかん	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参の甘煮・スープ	菓子・牛乳	牛乳 ビザトースト
8日 (土)	さんまの生姜煮・ほうれん草のなめたけ和え・のっぺい汁・みかん	おかゆ・豆腐のマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
11日 (火)	野菜の肉巻き・ほうれん草の白和え・かぼちゃスープ・バナナ	おかゆ・ほうれん草のペースト・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
12日 (水) 交流遠足	おでん・いかの酢味噌和え・すいとん汁・梨	おかゆ・大根のうま煮・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
13日 (木) スイミング	チキンカレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・なめこの味噌汁・りんご	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーのマッシュ・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 プリン
14日 (金) 消防総合訓練	赤魚の煮つけ・三色納豆・粉ふきいも・かきたま汁・バナナ	おかゆ・じゃがいものペースト・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 いももち
15日 (土)	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・キノコ汁・りんご	おかゆ・キャベツのうま煮・白菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
17日 (月)	肉じゃが・ほうれん草のナムル・せんべい汁・みかん	おかゆ・じゃがいもの柔らか煮・ほうれん草ペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
18日 (火)	鮭塩焼き大根おろし添え・ウズラの卵醤油煮・ほうれん草のおひたし・わかめと豆腐の味噌汁・みかん	おかゆ・大根のおろし煮・ほうれん草のうま煮・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
19日 (水) 学びの教室	イカと大根の煮物・春雨サラダ・豚汁・りんご	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参のうま煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 アップルパイ
20日 (木)	レンコンのはさみ揚げ温野菜添え・白菜とほうれん草のおかか和え・すまし汁・みかん	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・白菜のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 大学いも
21日 (金) 誕生会	きのこの炊き込みご飯・鶏の甘辛手羽揚げ・フライドポテト・スティックサラダ・すまし汁・ゼリー・りんご	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
22日 (土)	タラフライ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・わかめスープ・キウイ	おかゆ・キャベツの刻み煮・じゃがいものペースト・スープ	菓子・牛乳	牛乳 菓子
24日 (月)	コロッケ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・白菜とえのきの味噌汁・みかん	おかゆ・じゃがいものマッシュ・白菜の刻み煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
25日 (火)	鮭ホイル焼き・切り干し大根の煮物・えのきの味噌汁・バナナ	おかゆ・キャベツの刻み煮・人参の甘煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 ハッシュドポテト
26日 (水)	サバと大根の煮物・小松菜の白和え・せんべい汁・りんご	おかゆ・大根のうま煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
27日 (木) スイミング	ポークカレー・大根サラダ・ジャーマンポテト・白菜の味噌汁・みかん	おかゆ・じゃがいものマッシュ・大根のうま煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
28日 (金) 習字教室	納豆の包み揚げ・ひじき煮・キノコの味噌汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・人参の甘煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 かぼちゃパイ
29日 (土)	タラのチリソース煮温野菜添え・引き昆布煮・ニラと卵の味噌汁・りんご	おかゆ・ブロッコリーペースト・トマトのくずし煮・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
31日 (月) ハロウィンオープン保育	ナポリタン・エビフライ・卵フライ・グリーンサラダ・かぼちゃスープ・りんご	おかゆ・ブロッコリーペースト・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子

### << 今月の目標 >>

好き嫌いをせずいろいろな食材を食べましょう

\* 未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節