

日	月	火	水	木	金	土		
<p>『食材を五感で感じよう!』</p> <p>秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたジャガイモ。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるつとした手触りになります。白い澱粉が出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このようにたった1つの食材でも、子ども達は実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がより美味しく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。</p> <p>『脳を育てる「DHA」』</p> <p>DHA(=ドコサヘキサエン酸)は脳や網膜など神経系の働きに不可欠な栄養素で、母乳にも含まれています。体内で作られる量が少ないので、食品から取り入れることが大切。魚介類の脂に多く、特にさば、あじ、いわし等の青魚に多く含まれます。</p> <div style="border: 2px dashed pink; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>1日あたりの栄養量</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>三才未満児</p> <p>エネルギー 458kcal</p> <p>たんぱく質 15.9g</p> <p>脂 質 14.1g</p> <p>カルシウム 200mg</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>三才以上児</p> <p>エネルギー 553kcal</p> <p>たんぱく質 20.2g</p> <p>脂 質 17.2g</p> <p>カルシウム 217mg</p> </td> </tr> </table> </div>				<p>三才未満児</p> <p>エネルギー 458kcal</p> <p>たんぱく質 15.9g</p> <p>脂 質 14.1g</p> <p>カルシウム 200mg</p>	<p>三才以上児</p> <p>エネルギー 553kcal</p> <p>たんぱく質 20.2g</p> <p>脂 質 17.2g</p> <p>カルシウム 217mg</p>	1	2	3
<p>三才未満児</p> <p>エネルギー 458kcal</p> <p>たんぱく質 15.9g</p> <p>脂 質 14.1g</p> <p>カルシウム 200mg</p>	<p>三才以上児</p> <p>エネルギー 553kcal</p> <p>たんぱく質 20.2g</p> <p>脂 質 17.2g</p> <p>カルシウム 217mg</p>							
				防災訓練	誕生会			
				せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	ヨーグルト、麦茶		
				ご飯、とんかつ キャベツの磯和え みそ汁、果物	赤飯 鮭の花籠焼き けんちん汁、果物	お弁当の日		
				ゼリー、牛乳	お楽しみアイス 0、1歳児 ⇒ ケーキ	せんべい、牛乳		
4	5	6	7	8 白露 (はくろ)	9	10		
<p>【子どもを魚好きに!】</p> <p>サンマの高騰がニュースになっていますが、秋刀魚などがおいしい季節になります。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など魚の料理法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも「つまれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。「焼き魚の焦げには発がん性物質があり、添えられている大根おろしの消化酵素がそれを消す」などの知識を養うと良いでしょう。</p>		体操教室	交通安全指導		おまつりごっこ			
せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	ポテトスナック、麦茶	クラッカー、麦茶	クッキー、麦茶	ヨーグルト、麦茶			
ご飯、カジキの煮つけ 白和え みそ汁、果物	そうめん 鶏肉のオレンジ焼き 果物	パン、ハンバーグ コーンスープ 果物	ご飯、肉豆腐 さつまいもの甘煮 みそ汁、果物	焼きそば、フライドポテト アメリカンドック とうもろこし、キュウリ	お弁当の日			
チーズ、クラッカー 牛乳	おにぎり、野菜ジュース	白玉きな粉、牛乳 未満児 ⇒	アイス 0、1歳児 ⇒ ヨーグルト	お月見うさぎ饅頭 牛乳	せんべい、牛乳			
11	12	13	14	15	16	17		
<p>【子どもにとって危険な肥満タイプ?】</p> <p>心配な肥満タイプとして、3歳~5歳くらいで徐々に太り、また太っているために運動嫌いになって、どんどん太り続けていくパターンが挙げられます。このような太り方は「大人の肥満」につながりやすく、将来的に成人病を引き起こしやすい体質になる恐れもあります。健康的な食事と適度な運動を心がけましょう。</p>		体操教室		集金日				
せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	ポテトスナック、麦茶	クラッカー、麦茶	クッキー、麦茶	ヨーグルト、麦茶			
バターコーンご飯 鶏肉と野菜の甘酢煮 みそ汁、果物	パン、ポークビーンズ ポテトサラダ 果物	そうめん 天ぷら 果物	麻婆豆腐丼 キャベツサラダ みそ汁、果物	カレーライス 中華風サラダ 果物	お弁当の日			
ビスケット、牛乳	さつまいものバター焼き 牛乳	ホットケーキ、牛乳	ポップコーン、牛乳	せんべい、牛乳	せんべい、牛乳			
18	19	20	21	22	23 秋分 (しゅうぶん)	24		
<p>【おすすめのおやつ】</p> <p>子どもにとっておやつは1回の食事と同じくらい大切。砂糖を含んだ物やスナック菓子は消化吸収が速いため、体内で脂肪に変わりやすいのが難点です。理想は吸収が緩やかで、ビタミン、ミネラル類もとれるおやつ。蒸かし芋、果物、おにぎりなどの他、砂糖の量が把握出来る手作りの物がおすすです。乳製品を取り入れれば、カルシウムの補給にも。飲み物は無糖のものが良いでしょう。</p>	敬老の日	体操教室	身体測定		秋分の日			
		せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	ポテトスナック、麦茶		ヨーグルト、麦茶		
		パン、クリームシチュー ツナサラダ 果物	ご飯、煮魚 切干大根の煮物 豚汁、果物	さつまいもご飯 香り揚げ みそ汁、果物		お弁当の日		
		きのこスパゲティ、牛乳	蒸しパン、牛乳	クッキー、牛乳		せんべい、牛乳		
25	26	27	28	29	30			
<p>【食わず嫌いをなくそう!】</p> <p>人間が初めて口にする物に対して警戒する事を「新奇性恐怖」といい、苦みのある野菜の食わず嫌いも、これが原因の事もあります。信頼する人がそばでおいしそうに食べることで、子どもも安心して食べることができるようになります。「食べてみようかな」と思える環境を作ること、その時に手を伸ばせるような苦手な料理も食卓に並んでいることが、好き嫌いをなくすコツです。「食べられない」ではなく「食べてみようかな」の気持ちを持てる環境が大切ですね。</p>		体操教室			防犯訓練			
せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	ポテトスナック、麦茶	クラッカー、麦茶	クッキー、麦茶				
納豆ときゅうりのご飯 肉じゃが ブロッコリーのサラダ みそ汁、果物	豚丼 パスタサラダ みそ汁、果物	ご飯、鶏の唐揚げ コールスローサラダ みそ汁、果物	ご飯、焼き魚 金平ごぼう みそ汁、果物	カレーライス 春雨サラダ 果物				
ビスケット、牛乳	ウインナーパイ、牛乳	クレープ、牛乳	ジャガイモのチーズ焼き 牛乳	せんべい、牛乳				

※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去食が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。
※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。