

10月 食事だより

柿の葉寿司を作ったよ～ひまわり組～

先日、子どもたちは「柿の葉寿司作り」に挑戦しました。一人ひとり、柿の葉を並べ、具材とすし飯をのせ、最後にごまと桜えびを散らしました。「ドキドキする～」と言いながら、真剣な表情で作っていましたが、完成すると「できた!」と笑顔を見せてくれました。寿司箱に詰め、重石をのせると「早く食べたい」と待ちきれない様子。柿の葉には殺菌作用があり、昔の人はお寿司を長持ちさせるために柿の葉で包んでいたことを伝えました。



“いただきます”をすると、すぐに柿の葉寿司に手をのびし、ひと口食べると「おいしい!」「レモンの匂いする」と嬉しそうな声が聞こえました。自分で作ったものを味わう楽しさや、伝統的な食べ物に触れ、昔の人の工夫や知恵を感じられたかと思います。



社会福祉法人 大和善隣館
幼保連携型認定こども園 蓮代寺こども園 R7.9.30

スプーンの持ち方～ちゅういっ組～

子どもたちのスプーンの持ち方に変化がみられるようになってきました。年度初めは「上手持ち」で食べている子が多かったのですが、今では「バキューン持ち」で食べる姿が多く見られ、成長を感じます。上手く口まで運べると嬉しそうな笑顔も見せてくれます。これからも遊びの中で手指を動かす経験を重ねながら少しずつ上手になっていくように見守ってきたいと思います。

スプーンのもちかた

- 1 ばっくーんの
がたちになる
- 2 ひどさしゆびに
スプーンをおく
- 3 おやゆびと
ひどさしゆびで
はさむ



蓮代寺こども園 栄養目標量				
年 齢	エネルギー	タンパク質	脂 質	食 塩
1～2 歳児	520kcal	21.0g	14.6g	1.5g 未満
3～5 歳児	582kcal	24.0g	18.0g	1.6g 未満
10 月平均栄養量				
1～2 歳児	499kcal	19.0g	16.2g	1.4g
3～5 歳児	561kcal	21.9g	18.8g	1.6g

日	曜	午前のおやつ (未満児)	昼 食 *主食は主にご飯 パンの日は★ 小松産大麦を使ったメニュー 🌾	午後のおやつ (全児) 青字は手作りおやつ	離乳食 (主食はおかゆ又は軟飯)
1	水	野菜ジュース	すきやき煮 マセドアンサラダ トマト	牛乳 ビスケット	じゃが芋のそぼろ煮 トマトの旨煮 すまし汁
2	木	お茶 ウエハース	鶏肉のマーマレード煮 キャベツサラダ 味噌汁 (豆腐)	牛乳 じゃがバター	キャベツのそぼろ煮 豆腐の旨煮 味噌汁
3	金	牛乳 ボーロ	照り焼きチキン 大根サラダ 味噌汁 (小松菜)	ヨーグルト	小松菜のそぼろ煮 大根の旨煮 味噌汁
4	土	お茶 せんべい	パン チーズ 野菜ジュース	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 野菜の旨煮
6	月	牛乳 バナナ	おにぎり いなりうどん パンプキンサラダ ポイルウインナー	お月見ゼリー (以上児 + せんべい)	大根のそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 すまし汁
7	火	お茶 ビスケット	魚のホイル焼き トマトときゅうりのピクルス 味噌汁 (大根)	ミルク クラッカー	魚の野菜あん トマトの旨煮 味噌汁
8	水	アシドミルク	鶏の唐揚げ 春雨のごま酢あえ キャベツスープ	牛乳 ビスケット	キャベツのそぼろ煮 きゅうりの旨煮 すまし汁
9	木	お茶 せんべい	中華丼 ひじき入りチキンサラダ バナナ	牛乳 マドレーヌ	白菜のそぼろ煮 ひじきの旨煮 すまし汁
10	金	牛乳 ボーロ	豚肉のケチャップ炒め 青のりポテト 味噌汁 (根菜)	フルーツ入り ソフトゼリー	じゃが芋のそぼろ煮 大根の旨煮 味噌汁
14	火	お茶 ビスケット	サーモンフライタルタル添え ひじきとレタスのサラダ 小松菜のスープ	野菜ジュース せんべい	ひじきのそぼろ煮 さつま芋の甘煮 小松菜のスープ
15	水	お茶 せんべい	タンドリーチキン トマトとわかめのサラダ かきたまスープ	牛乳 きな粉トースト	トマトの旨煮 スティック野菜煮 鶏団子スープ
16	木	ヨーグルト	大麦ごはんのカレーライス コールスローサラダ トマト 🌾	ミルク クラッカー	肉じゃが キャベツの旨煮 すまし汁
17	金	牛乳 バナナ	甘辛肉団子 わかめフレンチ 大根スープ	牛乳 カロリーメイト (未満児) せんべい	わかめのそぼろ煮 きゅうりの旨煮 大根スープ
18	土	お茶 せんべい	パン チーズ 野菜ジュース	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 野菜の旨煮
20	月	お茶 ビスケット	白菜のクリーム煮 チキンナゲット ポパイサラダ	牛乳 しらすトースト	白菜のそぼろ煮 ほうれん草の旨煮 味噌汁
21	火	お茶 せんべい	ポークビーンズ マカロニサラダ バナナ	ヨーグルト	じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりの旨煮 味噌汁
22	水	牛乳 オレンジ	魚の塩焼き キャベツの即席漬け 豚汁	牛乳 大学芋	魚の野菜あん さつま芋の甘煮 味噌汁
23	木	お茶 ウエハース	鶏肉のソテー 切干大根のごま酢あえ 味噌汁 (さつまいも)	牛乳 ビスケット	さつま芋のそぼろ煮 スティック野菜煮 味噌汁
24	金	お茶 ボーロ	ひじき入り肉じゃが 和風サラダ チーズ	牛乳 せんべい	ひじき入り肉じゃが きゅうりの旨煮 すまし汁
25	土	お茶 せんべい	パン チーズ 野菜ジュース	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 野菜の旨煮
27	月	牛乳 バナナ	ホイコーロー オレンジ けんちん汁	ミルク せんべい	キャベツのそぼろ煮 豆腐の旨煮 すまし汁
28	火	お茶 せんべい	豆腐ハンバーグ ツナサラダ すまし汁	牛乳 フルーツサンド	豆腐ハンバーグ きゃべつの旨煮 すまし汁
29	水	ゼリー	ぎょうざ入りスープ ポテトサラダ トマト	牛乳 お麴ラスク	トマトのそぼろ煮 きゅうりの旨煮 青菜スープ
30	木	牛乳 ビスケット	江戸っ子煮 ごま酢あえ バナナ	かぼちゃプリン	かぼちゃのそぼろ煮 ひじきの旨煮 味噌汁
31	金	お茶 ボーロ	ハロウィンランチ おばけバーガー (未満児) たまごサンド じゃことトマトの甘酢あえ 大根とわかめのスープ ★	牛乳 せんべい	トマトのそぼろ煮 スティック野菜煮 わかめスープ