



10月きゅうしょくだより



令和7年10月
新所沢保育園

長かった暑さも、ようやく落ち着いてきましたね。日中はまだ暑くなる日もあると思いますので、水分補給に引き続き気をつけ、食事をしっかりとって元気に過ごしましょう。

3～5歳児クラスでは、運動会に向けての活動が始まっています。ふだんよりもたくさん動いていますので、朝ごはんをしっかり食べてエネルギー補給をしてから登園しましょう。

朝ごはんを食べよう！

★朝食をとると・・・

① 五感を刺激して、眠っていた脳や身体にスイッチが入り、体が目覚める！ ⇒ 食経験が増え、食べる意欲を育てます。

② 胃腸が刺激されて排便しやすい。便秘予防に！

※食後に、出なくてもトイレに座る習慣も大切です。

すっきりうんちが出ているかな？うんちの状態は、体調のバロメーター！

③ なるべく決まった時間に食事をとることで、生活リズムが整います。

※お休みの日も、なるべく食事の時間がずれないといいですね。

五感とは？

見る・聞く・かぐ・
味わう・触れる



朝食も『主食』『主菜』『副菜』がそろうのが理想です。

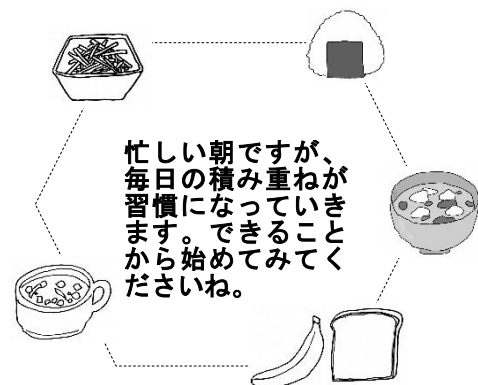
『主食』：ごはん、パン、麺類、シリアル等

『主菜』：肉、魚、大豆、卵の料理

『副菜』：サラダ、野菜炒め、和え物、みそ汁等

● 牛乳、ヨーグルト、チーズ

● くだもの



忙しい朝ですが、毎日の積み重ねが習慣になっていきます。できることから始めてみてくださいね。

～朝ごはんを食べるために～

- ・何を食べるか考えておく。
- ・作り置きした料理、温めるだけで食べられる冷凍食品、お惣菜等を利用する。
- ・ワンプレートに盛り付け、洗い物を減らす。
- ・果物を前日に切って(洗って)、冷蔵庫に入れておく。
- ・すぐに食べられるトマトなどの野菜、カット野菜、手で切れるしめじ、まいたけ、キャベツ、白菜等の野菜、パックや缶のひじきや大豆等を利用する。
- ・『主食』『主菜』『副菜』が一緒に摂れる汁物や炒め物を作る。
- ➡野菜類などを前日に切っておき、お鍋や容器に入れておく。朝は火をとおして仕上げるだけ！



パンにのせて焼く
具材の準備でも！

10月は「世界食糧デー」月間

世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、11人に1人(7億3500万人)※1が飢餓に直面しています。一方で、日本は食料自給率が38%※2と約6割を外国からの輸入に頼っているが、食べられるのに捨てられてしまう食品(食品ロス)が年間464万トン※3発生しています。世界食糧デーは、1981年に国連が「世界の食糧問題を考える日」として制定した日です。

ご家庭では、食べ物に感謝して残さず食べる、賞味期限切れで捨てるしまう食品を減らすなど、食品ロスについて考え実践する機会にしてみたいはいかがでしょうか。

※1:2022年(FAO) ※2:2023年度(農林水産省) ※3:2023年度推計値(農林水産省)

～食品ロスの工夫～

『賞味期限』はおいしく食べることができる期限。期限が過ぎてもすぐに廃棄せず、食べられるかどうか判断を。
※期限内でも開封して何日も経過しているものは要注意です。

事前に冷蔵庫や冷凍庫の中を確認しておき、使い切れる量を購入しよう！

～献立紹介～ 10月9日

手作り揚げせんべい

【材料 幼児5人分】

米粉	100g
じゃがいも	25g
ごま油	8g(小さじ2)
塩・青のり	少々
水	約50cc
揚げ油	適量

1人分の目安:直径約3cmで3枚分

【作り方】

- ① じゃがいもは、ゆでてつぶします。
- ② ①に米粉、ごま油、塩、青のりを入れ、最後に水を加えて混ぜ、丸められるくらいのかたさの生地を作ります。
(水の量は調整してください。)
- ③ 生地を丸めて平らにし、こんがり焼き色がつくまで揚げます。(多めの油で両面を焼いてもできます。)

じゃがいもを入れなくてもできますが、でき上がりが少しくなりそうです。



9月こんなことをしました



避難訓練の時、ライスクッキーを食べました。(1歳)



避難訓練の日、午後おやつ非常食のわかめおにぎりは1人ずつお湯を入れて食べました。(5歳)



おはぎについての話を聞き、作ってみました。(5歳)



調理さんによる梨の皮むきを見ました(2～4歳)

献立変更のお知らせ

★誕生会のため、7日(火)と24日(金)の献立を入れ替えさせていただきます。
★3日(金)昼食: +手作りふりかけ
★7日(火)午後のおやつ: りんご➡柿
★10日(金)午後のおやつ: 柿➡りんご
★11日(土)午後のおやつ: わかめおにぎり➡菜飯おにぎり
★25日(土)昼食: ヨーグルト➡型抜きチーズ
その他 午前のおやつ等、材料等の都合により変更となる場合があります。

～給食室より～

秋になると、旬の食材がたくさん出てきます。きのこ類やさつまいも、りんご、柿など…
ご家庭でも旬の食材を食べ、秋を感じてみていただければと思います。

