

## 10月予定献立表

| 日       | 昼 食                                                            | おやつ                 | 主 な 材 料 と は た ら き                 |                                                       |                                           | 備 考                        |              |
|---------|----------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------|--------------|
|         |                                                                |                     | あかのなかま<br>血・肉・歯・骨となる              | みどりのなかま<br>体の調子を整える                                   | きいろのなかま<br>力や熱になる                         | 熱量kcal<br>蛋白質g             | 脂質g<br>食塩相当量 |
| 1<br>木  | ごはん わかめたまごスープ<br>ホイコーロー ハロウィンカラーゼリー<br>こんにやく田舎煮 牛乳             | 牛乳<br>リンゴジャムサンド     | 豚肉 みそ たまご<br>さば削り節 牛乳             | キャベツ 人参 ねぎ<br>しめじ 生姜 にんにく<br>こまつな えのきたけ               | 米 サラダ油 砂糖<br>片栗粉 ごま油<br>こんにやく             | 514<br>17.1                | 19<br>1.4    |
| 2<br>金  | 彩り野菜ツナトマトソースパゲティ<br>豆腐と野菜のナゲットフライ 牛乳<br>かぼちゃのサラダ グレープフルーツ      | 牛乳<br>クラッカー         | ツナ 豆腐 魚すり身<br>牛乳                  | にんにく なす バブリカ<br>ズッキーニ 玉ねぎ 人参<br>トマト 南瓜 きゅうり グレープフルーツ/ | スパゲティ オリーブ油<br>大豆油 エッグケアマネース              | 554<br>18.9                | 26.4<br>1.1  |
| 5<br>月  | きのこたっぷりハヤシライス(十六穀米ご飯)<br>ひじきツナのマリネ 牛乳<br>バナナ                   | 野菜ジュース<br>せんべい      | 豚肉 ツナ 牛乳                          | 玉ねぎ 人参 しめじ<br>えのきたけ 干しひじき<br>きゅうり バナナ                 | 米 十六穀米 サラダ油<br>じゃが芋 砂糖 焼き麴                | 533<br>16.5                | 19.9<br>1.7  |
| 6<br>火  | ごはん 豆腐冬瓜みそ汁<br>いわしの梅しょうゆ煮 りんご<br>ほうれん草もやし肉みそ和え 牛乳              | 牛乳<br>シリアルマシュマロ     | いわし 豚肉 木綿豆腐<br>さば削り節 牛乳 みそ        | ほうれん草 もやし<br>ねぎ 冬瓜 わかめ<br>りんご                         | 米 サラダ油 砂糖<br>ごま油                          | 510<br>20.2                | 18.3<br>2.3  |
| 7<br>水  | ごはん・のりふりかけ カレースープ<br>おさかなナゲット・スマイルポテト 牛乳<br>ほうれん草のソテー グレープフルーツ | 牛乳<br>さつまポテト        | さかなすり身 ウィンナー<br>かまぼこ 牛乳           | ほうれん草 コーン 人参<br>えのきたけ 玉ねぎ のり<br>キャベツ グレープフルーツ/        | 米 大豆油 じゃが芋<br>サラダ油 バター                    | 475<br>16.3                | 17.9<br>1.5  |
| 8<br>木  | ごはん さつま芋ポターージュ<br>ひじき入り豆腐ハンバーグ オレンジ<br>はりはり漬け 牛乳               | 牛乳<br>ストロベリーゼリー     | 木綿豆腐 豚肉 鶏肉<br>たまご 牛乳              | 玉ねぎ 人参 干しひじき<br>切り干し大根 小松菜<br>オレンジ                    | 米 サラダ油 砂糖 バター<br>パン粉 ごま ごま油<br>さつま芋 生クリーム | 530<br>17.6                | 19.3<br>1.6  |
| 9<br>金  | ごはん・のりふりかけ 豆腐わかめみそ汁<br>鶏肉ソフト唐揚げ バナナ<br>春雨中華サラダ 野菜ジュース          | 牛乳<br>クレープブルーベリー    | 鶏肉 ハム 木綿豆腐<br>みそ さば削り節<br>たまご     | 生姜 のり 人参 きゅうり<br>わかめ バナナ                              | 米 薄力粉 片栗粉<br>大豆油 砂糖 ごま油<br>春雨             | すみれ組リクエスト献立<br>570<br>18.9 | 21.5<br>1.8  |
| 13<br>火 | ごはん 蒲鉾冬瓜スープ<br>ブルコギ りんご<br>お魚ハッシュドポテト 牛乳                       | 牛乳<br>ふかし芋          | 牛肉 さかなすり身<br>かまぼこ 牛乳<br>絹ごし豆腐 たまご | 玉ねぎ 人参 もやし<br>ピーマン 小松菜 冬瓜<br>しめじ りんご                  | 米 ごま油 砂糖 ごま<br>サラダ油 じゃが芋                  | 548<br>20.6                | 20<br>1.6    |
| 14<br>水 | ごはん 野菜の土佐酢あえ<br>マーボー豆腐 オレンジ<br>コーンボールフライ 牛乳                    | 牛乳<br>ミニお好み焼き       | 木綿豆腐 豚肉 みそ<br>かつお節 牛乳             | たけのこ水煮 人参<br>ピーマン 椎茸 玉ねぎ<br>コーン キャベツ 干しひじき オレンジ/      | 米 サラダ油 砂糖<br>ごま油 片栗粉 大豆油                  | 537<br>19.4                | 22.9<br>1.7  |
| 15<br>木 | ごはん 豚汁<br>サバカレー煮 バナナ<br>ほうれん草ごま和え 牛乳                           | 牛乳<br>フルーチェオレンジ     | さば 蒲鉾 豚肉 みそ<br>さば削り節 牛乳<br>油揚げ    | ほうれん草 人参 コーン<br>大根 ごぼう ねぎ<br>バナナ                      | 米 ごま 砂糖                                   | 504<br>23.5                | 18<br>1.9    |
| 16<br>金 | 紅鮭わかめごはん ほうとう<br>かぶりつきチキン黒酢漬け 牛乳<br>切り干し大根のマリネ グレープゼリー         | 牛乳<br>せんべい          | 紅鮭 鶏肉 かまぼこ<br>みそ さば削り節<br>牛乳      | わかめ 切り干し大根<br>人参 きゅうり 南瓜<br>大根 椎茸 ねぎ                  | 米 大豆油 薄力粉<br>砂糖 ごま油 ほうとう                  | モグちゃんふれあい<br>511<br>21.1   | 14.1<br>2.6  |
| 19<br>月 | ごはん おかずみそ汁<br>若鶏ごま照り焼き りんご<br>ブロッコリーツナ和え 牛乳                    | 牛乳<br>バナナ           | 鶏肉 ツナ 油揚げ<br>さば削り節 みそ 牛乳          | ブロッコリー コーン<br>ごぼう 椎茸 南瓜<br>人参 えのきたけ リンゴ               | 米 ごま                                      | 574<br>21.7                | 22.8<br>1.5  |
| 20<br>火 | ごはん かき玉スープ<br>ヘルシーミートローフ オレンジ<br>クレープイリチー 牛乳                   | 牛乳<br>シュガーラスク       | 豚肉 木綿豆腐<br>絹ごし豆腐 たまご<br>牛乳        | 玉ねぎ 人参 コーン<br>キザミ昆布 切り干し大根<br>えのきたけ 小松菜 オレンジ/         | 米 サラダ油 パン粉<br>砂糖 白滝                       | 485<br>20.1                | 19.7<br>1.4  |
| 21<br>水 | ごはん 海鮮ワンタンスープ<br>いわしの紀州煮 グレープフルーツ<br>カレーきんぴら 牛乳                | 牛乳<br>米粉メープルカップケーキ  | いわし 豚肉<br>さかなすり身 牛乳               | 人参 ごぼう いんげん<br>ごぼう 小松菜 冬瓜<br>もやし グレープフルーツ             | 米 白滝 サラダ油<br>砂糖 ごま油                       | 501<br>20.7                | 19.1<br>1.4  |
| 22<br>木 | ごはん にら豆腐汁<br>白身魚カレー玉ねぎ焼き アップルゼリー<br>ひじきツナマリネ 牛乳                | 牛乳<br>オサツスティック      | メルルーサ ツナ<br>絹ごし豆腐 たまご<br>さば削り節 牛乳 | 玉ねぎ 干しひじき<br>人参 きゅうり もやし<br>にら                        | 米 サラダ油 砂糖<br>エッグケアマネース                    | 493<br>19.3                | 17.9<br>1.7  |
| 23<br>金 | みそ煮込みうどん 乳酸菌デザート<br>焼き栗コロッケ 牛乳<br>トマト甘酢和え                      | 牛乳<br>ごませんべい        | 豚肉 なたと巻き 油揚げ<br>さば削り節 みそ 牛乳       | 大根 人参 椎茸 ごぼう<br>トマト 玉ねぎ                               | うどん 片栗粉 大豆油<br>さつま芋 栗<br>サラダ油 砂糖          | 499<br>17.7                | 18.5<br>1.8  |
| 26<br>月 | ポークカレーライス(十六穀米ごはん)<br>鶏そぼろ大豆たまご焼き オレンジ<br>キャベツわかめの酢の物 牛乳       | ジョアマスカット<br>クラッカー   | 豚肉 たまご 鶏肉<br>大豆 かまぼこ 牛乳           | 玉ねぎ 人参 にんにく<br>キャベツ わかめ<br>オレンジ                       | 米 十六穀米 サラダ油<br>じゃが芋 ごま ごま油<br>砂糖          | 576<br>19.3                | 24.7<br>1.6  |
| 27<br>火 | ごはん にんにくスープ<br>さわら南瓜西京みそ漬け焼き 牛乳<br>筑前煮 かぼちゃプリン                 | 野菜ジュース<br>スイートポテトパン | さわら 減塩さつま揚げ<br>たまご 牛乳             | 人参 れんこん いんげん<br>小松菜 玉ねぎ にんにく                          | 米 サラダ油 こんにやく<br>里芋 ごま油 砂糖<br>片栗粉          | 481<br>18.2                | 14.5<br>1.4  |
| 28<br>水 | ごはん・のりふりかけ 豆乳豚汁<br>かぼちゃひき肉フライ バナナ<br>ブロッコリーコーンサラダ 牛乳           | 牛乳<br>せんべい          | 豚肉 厚揚げ みそ<br>豆乳 さば削り節<br>みそ 牛乳    | かぼちゃ ブロッコリー<br>コーン 大根 ごぼう<br>人参 ねぎ バナナ のり             | 米 大豆油 ごま 砂糖<br>エッグケアマネース ごま油              | 546<br>17.1                | 22.1<br>1.7  |
| 29<br>木 | ごはん パンプキンシチュー<br>炒り豆腐 グレープフルーツ<br>こんにやくおかか煮 牛乳                 | 牛乳<br>プリン           | 木綿豆腐 鶏肉 たまご<br>かつお節 牛乳            | 人参 ねぎ たけのこ水煮<br>椎茸 南瓜 玉ねぎ<br>コーン グレープフルーツ             | 米 サラダ油 砂糖<br>こんにやく                        | 488<br>21.2                | 18.3<br>1.7  |
| 30<br>金 | ドライカレーブラフ コーンスープ<br>ハロウィンハンバーグ ハロウィンベリープリン<br>キャベツトマトサラダ 牛乳    | 牛乳<br>ハロウィンカップケーキ   | 豚肉 鶏肉 かまぼこ<br>たまご 牛乳              | キャベツ 玉ねぎ トマト<br>クリームコーン缶詰                             | 米 サラダ油 砂糖<br>オリーブ油 片栗粉                    | ハロウィン献立<br>554<br>19.4     | 20.4<br>1.9  |

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

10月16日(金)給食調理業務委託会社シダックスグループ食育キャラクター『モグちゃん』が、こども園のみんなに会いに来てくれます。  
『モグちゃん』は、動物の国のコックさん！モグちゃんの耳は犬、口はアヒル、体は牛、しっぽは豚、色々な動物が組み合わさったすごいコックさん  
なんです。モグちゃんも、みんなと会えることを楽しみにしています。

令和8年度

年少・年中・年長用

## 10月予定献立表

ながらこども園

| 日       | 屋 食                                                            | おやつ                         | 主 な 材 料 と は た ら き                 |                                                      |                                           | 備 考                        |              |
|---------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------|--------------|
|         |                                                                |                             | あかのなかま<br>血・肉・歯・骨となる              | みどりのなかま<br>体の調子を整える                                  | きいろのなかま<br>力や熱になる                         | 熱量kcal<br>蛋白質g             | 脂質g<br>食塩相当量 |
| 1<br>木  | ごはん わかめたまごスープ<br>ホイコーロー ハロウィンカラーゼリー<br>こんにやく田舎煮 牛乳             | 牛乳<br>リンゴジャムサンド             | 豚肉 みそ たまご<br>さば削り節 牛乳             | キャベツ 人参 ねぎ<br>しめじ 生姜 にんにく<br>こまつな えのきたけ              | 米 サラダ油 砂糖<br>片栗粉 ごま油<br>こんにやく             | 642<br>20.6                | 22.0<br>1.7  |
| 2<br>金  | 彩り野菜ツナトマトソーススパゲティ<br>豆腐と野菜のナゲットフライ 牛乳<br>かぼちゃのサラダ グレープフルーツ     | 牛乳<br>ごませんべい<br>クラッカー       | ツナ 豆腐 魚すり身<br>牛乳                  | にんにく なす パプリカ<br>ズッキーニ 玉ねぎ 人参<br>トマト 南瓜 きゅうり グレープフルーツ | スパゲティ オリーブ油<br>大豆油 エッグ'アマヨネーズ'            | 682<br>23.3                | 33.3<br>1.7  |
| 5<br>月  | きのこたっぷりハヤシライス(十六穀米ご飯)<br>ひじきツナのマリネ 牛乳<br>バナナデザート               | 野菜ジュース<br>茹で枝豆              | 豚肉 ツナ 牛乳                          | 玉ねぎ 人参 しめじ<br>えのきたけ 干しひじき<br>きゅうり バナナ                | 米 十六穀米 サラダ油<br>じゃが芋 砂糖 焼き麴<br>チョコクリーム     | 628<br>20.6                | 24.6<br>1.9  |
| 6<br>火  | ごはん 豆腐冬瓜みそ汁<br>いわしの梅しょうゆ煮 りんご<br>ほうれん草もやし肉みそ和え 牛乳              | 牛乳<br>シリアルマシュマロ             | いわし 豚肉 木綿豆腐<br>さば削り節 牛乳 みそ        | ほうれん草 もやし<br>ねぎ 冬瓜 わかめ<br>りんご                        | 米 サラダ油 砂糖<br>ごま油                          | 589<br>23.6                | 19.3<br>2.5  |
| 7<br>水  | ごはん・のりふりかけ カレースープ<br>おさかなナゲット・スマイルポテト 牛乳<br>ほうれん草のソテー グレープフルーツ | 牛乳<br>さつまポテト                | さかなすり身 ウィンナー<br>かまぼこ 牛乳           | ほうれん草 コーン 人参<br>えのきたけ 玉ねぎ のり<br>キャベツ グレープフルーツ        | 米 大豆油 じゃが芋<br>サラダ油 バター                    | 585<br>18.0                | 21.4<br>2.0  |
| 8<br>木  | ごはん さつま芋ポタージュ<br>ひじき入り豆腐ハンバーグ オレンジ<br>はりはり漬け 牛乳                | 牛乳<br>ストロベリーゼリー             | 木綿豆腐 豚肉 鶏肉<br>たまご 牛乳              | 玉ねぎ 人参 干しひじき<br>切り干し大根 小松菜<br>オレンジ                   | 米 サラダ油 砂糖 バター<br>パン粉 ごま ごま油<br>さつま芋 生クリーム | 637<br>20.3                | 22.0<br>2.0  |
| 9<br>金  | ごはん・のりふりかけ 豆腐わかめみそ汁<br>鶏肉ソフト唐揚げ バナナデザート<br>春雨中華サラダ カルピス        | 牛乳<br>グレープフルーツ              | 鶏肉 ハム 木綿豆腐<br>みそ さば削り節<br>たまご     | 生姜 のり 人参 きゅうり<br>わかめ バナナ                             | 米 薄力粉 片栗粉<br>大豆油 砂糖 ごま油<br>チョコクリーム 春雨 麴   | すみれ組リクエスト献立<br>652<br>20.8 | 24.1<br>2.3  |
| 13<br>火 | ごはん 蒲鉾冬瓜スープ<br>ブルコギ りんご<br>お魚ハッシュドポテト 牛乳                       | 牛乳<br>ふかし芋                  | 牛肉 さかなすり身<br>かまぼこ 牛乳<br>絹ごし豆腐 たまご | 玉ねぎ 人参 もやし<br>ピーマン 小松菜 冬瓜<br>しめじ りんご                 | 米 ごま油 砂糖 ごま<br>サラダ油 じゃが芋                  | 645<br>23.8                | 22.3<br>1.9  |
| 14<br>水 | ごはん 野菜の土佐酢あえ<br>マーボー豆腐 オレンジ<br>コーンボールフライ 牛乳                    | 牛乳<br>ミニお好み焼き               | 木綿豆腐 豚肉 みそ<br>かつお節 牛乳             | たけのこ水煮 人参<br>ピーマン 椎茸 玉ねぎ<br>コーン キャベツ 干しひじき オレンジ      | 米 サラダ油 砂糖<br>ごま油 片栗粉 大豆油                  | 620<br>22.3                | 25.3<br>2.1  |
| 15<br>木 | ごはん 豚汁<br>サバカレー煮 バナナ<br>ほうれん草ごま和え 牛乳                           | 牛乳<br>フルーチェオレンジ             | さば 蒲鉾 豚肉 みそ<br>さば削り節 牛乳<br>油揚げ    | ほうれん草 人参 コーン<br>大根 ごぼう ねぎ<br>バナナ                     | 米 ごま 砂糖                                   | 583<br>25.5                | 19.2<br>2.3  |
| 16<br>金 | 紅鮭わかめごはん ほうとう<br>かぶりつきチキン黒酢漬け 牛乳<br>切り干し大根のマリネ グレープゼリー         | 牛乳<br>せんべい<br>果汁グミ          | 紅鮭 鶏肉 かまぼこ<br>みそ さば削り節<br>牛乳      | わかめ 切り干し大根<br>人参 きゅうり 南瓜<br>大根 椎茸 ねぎ                 | 米 大豆油 薄力粉<br>砂糖 ごま油 ほうとう                  | モグちゃんと食育教室<br>626<br>24.1  | 15.7<br>3.2  |
| 19<br>月 | ごはん おかずみそ汁<br>若鶏ごま照り焼き りんご<br>ブロッコリーツナ和え 牛乳                    | 牛乳<br>バナナデザート               | 鶏肉 ツナ 油揚げ<br>さば削り節 みそ 牛乳          | ブロッコリー コーン<br>ごぼう 椎茸 南瓜<br>人参 えのきたけ リンゴ              | 米 ごま<br>チョコクリーム                           | 653<br>23.6                | 24.7<br>1.8  |
| 20<br>火 | ごはん かき玉スープ<br>ヘルシーミートローフ オレンジ<br>クービイリチー 牛乳                    | 牛乳<br>シュガーラスク               | 豚肉 木綿豆腐<br>絹ごし豆腐 たまご<br>牛乳        | 玉ねぎ 人参 コーン<br>キザミ昆布 切り干し大根<br>えのきたけ 小松菜 オレンジ         | 米 サラダ油 パン粉<br>砂糖 白滝                       | 625<br>24.1                | 24.4<br>2.1  |
| 21<br>水 | ごはん 海鮮ワンタンスープ<br>いわしの紀州煮 グレープフルーツ<br>カレーきんぴら 牛乳                | 牛乳<br>米粉メーフルカップケーキ          | いわし 豚肉<br>さかなすり身 牛乳               | 人参 ごぼう いんげん<br>ごぼう 小松菜 冬瓜<br>もやし グレープフルーツ            | 米 白滝 サラダ油<br>砂糖 ごま油                       | 560<br>22.4                | 20.0<br>1.4  |
| 22<br>木 | ごはん にら豆腐汁<br>白身魚カレー玉ねぎ焼き アップルゼリー<br>ひじきツナマリネ 牛乳                | 牛乳<br>オサツスティック              | メルルーサ ツナ<br>絹ごし豆腐 たまご<br>さば削り節 牛乳 | 玉ねぎ 干しひじき<br>人参 きゅうり もやし<br>にら                       | 米 サラダ油 砂糖<br>エッグ'アマヨネーズ'                  | 580<br>22.7                | 20.1<br>1.7  |
| 23<br>金 | みそ煮込みうどん 乳酸菌デザート<br>焼き栗コロッケ 牛乳<br>トマト甘酢和え                      | 牛乳<br>ごませんべい<br>果汁グミ        | 豚肉 なると巻き 油揚げ<br>さば削り節 みそ 牛乳       | 大根 人参 椎茸 ごぼう<br>トマト 玉ねぎ                              | うどん 片栗粉 大豆油<br>さつま芋 栗<br>サラダ油 砂糖          | 547<br>19.5                | 17.7<br>1.8  |
| 26<br>月 | ポークカレーライス(十六穀米ごはん)<br>鶏そぼろ大豆たまご焼き オレンジ<br>キャベツわかめの酢の物 牛乳       | ジョアマスケット<br>クラッカー<br>トットチーズ | 豚肉 たまご 鶏肉<br>大豆 かまぼこ 牛乳           | 玉ねぎ 人参 にんにく<br>キャベツ わかめ<br>オレンジ                      | 米 十六穀米 サラダ油<br>じゃが芋 ごま ごま油<br>砂糖          | 631<br>22.7                | 27.0<br>1.9  |
| 27<br>火 | ごはん にんにくスープ<br>さわら南瓜西京みそ漬け焼き 牛乳<br>筑前煮 かぼちゃプリン                 | 野菜ジュース<br>スイートポテトパン         | さわら 減塩さつま揚げ<br>たまご 牛乳             | 人参 れんこん いんげん<br>小松菜 玉ねぎ にんにく                         | 米 サラダ油 こんにやく<br>里芋 ごま油 砂糖<br>片栗粉          | 544<br>19.4                | 15.3<br>1.7  |
| 28<br>水 | ごはん・のりふりかけ 豆腐豚汁<br>かぼちゃひき肉フライ バナナ<br>ブロッコリーコーンサラダ 牛乳           | 牛乳<br>せんべい<br>育のり小魚         | 豚肉 厚揚げ みそ<br>豆腐 さば削り節<br>みそ 牛乳    | かぼちゃ ブロッコリー<br>コーン 大根 ごぼう<br>人参 ねぎ バナナ のり            | 米 大豆油 ごま 砂糖<br>エッグ'アマヨネーズ' ごま油            | 639<br>21.4                | 24.5<br>2.2  |
| 29<br>木 | ごはん パンプキンシチュー<br>炒り豆腐 グレープフルーツ<br>こんにやくおかか煮 牛乳                 | 牛乳<br>プリン                   | 木綿豆腐 鶏肉 たまご<br>かつお節 牛乳            | 人参 ねぎ たけのこ水煮<br>椎茸 南瓜 玉ねぎ<br>コーン グレープフルーツ            | 米 サラダ油 砂糖<br>こんにやく                        | 588<br>25.1                | 20.6<br>2.2  |
| 30<br>金 | ドライカレーピラフ コーンスープ<br>ハロウィンハンバーグ ハロウィンベリープリン<br>キャベツトマトサラダ 牛乳    | 牛乳<br>ハロウィンカップケーキ           | 豚肉 鶏肉 かまぼこ<br>たまご 牛乳              | キャベツ 玉ねぎ トマト<br>クリームコーン缶詰                            | 米 サラダ油 砂糖<br>オリーブ油 片栗粉                    | ハロウィン献立<br>617<br>20.9     | 21.6<br>2.3  |

給食食数 1号認定子ども 21回 ・ 2号認定子ども 21回

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

10月16日(金)給食調理業務委託会社シダックスグループ食育キャラクター『モグちゃん』が、こども園のみんなに会いに来てくれます。  
『モグちゃん』は、動物の国のコックさん！モグちゃんの耳は犬、口はアヒル、体は牛、しっぽは豚、色々な動物が組み合わさったすごいコックさん  
なんですよ。モグちゃんも、みんなと会えることを楽しみにしています。

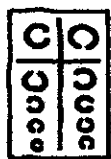


# 食育だより



令和8年10月

紅葉が色づき始め、虫たちの鳴く声などからすっかり秋らしい気候になりました。「食欲の秋」といわれますが、秋はお米やさつま芋、栗やきのこなど様々な作物が実る時期です。おいしいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温が下がり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。



目を大切にしましょう！  
10月10日は、  
目の愛護デーです



10月10日は『目の愛護デー』です。  
子どもに“目を大切にする日”“目の健康を考える日”です。  
由来は、「10」を横にすると、「眉毛」と「目」に見えるためです。目の大切さ、重要性を呼びかける日です。

子どもの目が悪くなる主な原因と、目によい食べ物！

## 原因

- ・テレビを近くで見る。
- ・スマホの使い過ぎ。
- ・暗い部屋でゲームをする。
- ・姿勢が悪い。
- ・睡眠不足

## 目によい食べ物

- ・かぼちゃ、人参、ほうれん草などのビタミンAが多い野菜。
- ・豚肉、ビタミンB1が多い。
- ・卵にはルテインが多く目の細胞を守ってくれます。
- ・ブルーベリー（アントシアニン）が目の疲労をやわらげます。

## お米がおいしい季節になりました

「米」は「八十八」という文字から作られたといえます。お米ができるまでに、88回の手間がかかるということの意味しているのです。時間と手間をかけて育てられたお米です。大切に味わって食べるように子ども達に伝えていきたいですね。

給食では、長柄町産のコシヒカリを炊いています。10月から、美味しい新米が食べられます。

また、こども園では、食事の際に配膳位置を、『ご飯は左、汁物は右、お箸は手前』と、子ども達に伝えています。ご家庭でも食事の際に声をかけていただくと配膳の習慣ができてきます。

食事マナーを学びながら、おいしく食事をいただきましょう。



知って する

## 食の知恵袋

### マナーを知って食事を楽しく！

一緒に食事する人同士が心地よく過ごせるように、大事な食事のマナーを伝えていきましょう。

#### ● 食卓に向かう時

日中は体をしっかり動かしておなかを空かせましょう。眠いとぐずって食べられないことがあるため、登壇のタイミングも整えましょう。

#### ● 食前のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」は、食材や食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを育みます。大人が手本を見せましょう。

#### ● 食器の並べ方

3歳ごろから、主菜、副菜、主食、汁物の器を置く配置を伝えていきましょう。

#### ● 食事中的環境

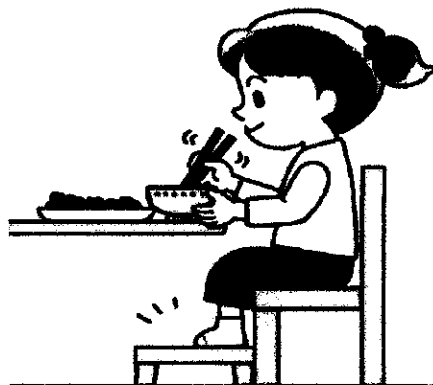
集中力がもつのは15分程度です。また、集中できるようテレビなどは消しましょう。

#### ● 食後の始末

器に残ったご飯などは、スプーンできれいに集めて食べることを伝えましょう。

#### 正しい姿勢

ひじをつかず、足の裏は床に着け（着かない場合は台を置き）ましょう。テーブルと体の間はおひし一つ分空けましょう。



周りの大人が正しいマナーで、楽しく食べる姿を見せることが大切です。子どもに食事のマナーを教えるときは、一度に多くを求めず、「いただきます」の挨拶や、正しい姿勢など、できることから一つずつ楽しく伝えることが大切です。