



暑さがだいぶやわらぎ、子どもも大人も過ごしやすい季節となりました。この頃から少しずつ食べる量が増えてきます。来る冬に備えて、体調を万全に整えましょう。

☆「子どもの食べる」を考える

「子どもの食べる」とは、からだやこころの調子を測るバロメーターのようなものです。食べることは、「からだの健康：お腹がいっぱいになった気持ち（お腹の満足）」と「こころの健康：おいしかった気持ち（気持ちの満足）」を育みます。子どもに、ごはんがどうだったか聞く時は「①おなかいっぱいになった？ ②おいしかった？」の順に聞き、おなかの満足と気持ちの満足の両方を確認するようにしましょう。また、「苦手な食べ物がある=悪」ではありません。苦手なものは無理をしてたべさせなくても良いです。しかし、必ずお皿の上ののせ、目で見て、見慣れて、匂って少しずつ慣れさせていきましょう。ひと口食べられたら、「食べることができた！」と声をかけましょう。苦手なもの、いつかは食べられるようになります。

☆きく組 クッキング保育

10月2日（水）きく組さんは、旬のさつまいもを使って、ハロウィンにちなんだかぼちゃの形の「ハロウィンスイートポテト」と牛乳パックでおばけの型を作って型抜きをした「おばけゼリー」を作りました。ビニール袋に入った茹でたさつまいもをつぶす工程では、「熱い」と言いながらも、しっかりと取り組んでいました。その後、砂糖や牛乳を加え、もみもみと材料を混ぜ合わせました。すると、「熱かったさつまいもがぬるくなった！」や、「さつまいもの黄色が薄い色になったよ！」と感覚や視覚で発見があったようです。牛乳パックのおばけの型抜きも、いろいろな形のおばけができていました。下記でレシピを紹介します。

○ハロウィンスイートポテト（6個分）（右下の写真の右側です）

- ・さつまいも…350g（大1個） ・砂糖…27g（大さじ3） ・牛乳…35g（大さじ2と小さじ1）
- ・チョコチップ（目）…12粒 ・きざみのり（口）…6枚 ・とんがりコーン（帽子）…6個
- ・卵黄…1個 ・水…5cc（小さじ1）

- ①さつまいもは、皮をすべてむき、1cm幅の半月切りにする。お鍋にさつまいもを入れ、かぶるくらいの水を入れる。水から火にかけ、串がささるまで中火で加熱する。ザルにあげる。
- ②袋に茹でたさつまいもを入れ、下からグーの手で包みこむように、さつまいもを潰す。砂糖を入れてもみこむ。牛乳を入れて、なめらかになるまで、袋をもむ。袋の中でお団子状に丸める。
- ③袋からお団子状のさつまいもを取り出し、形よく丸めてから、軽く潰しかぼちゃの形にする。片方の手で丸めたさつまいもを握り、もう片方の手は箸を握る。さつまいもにそわせながら、線を引き、全部で6本入れる。正面を決め、チョコチップをさつまいもに押し込み、目を作る。きざみのりを貼り付け口を作る。
- ⑤卵黄に水を加える。スプーンですくい、さつまいもの頭にまんべんなく塗る。170℃のオーブンで8分焼く。粗熱が取れたら、取り出し、とんがりコーンを頭にかぶせる。

| 日(曜日) | お給食 | おやつ |
|--------|-------------------------------|---------------|
| 1(金) | ローストチキン・春雨の炒めサラダ・わかめスープ | バナナ蒸しパン |
| 2(土) | パン・牛乳・牛肉のしょうが炒め・のりのスープ | おかし |
| 4(月) | 振替休日 | |
| 5(火) | 肉じゃが ・玉子サラダ ・ミニゼリー | おからマフィン |
| ○6(水) | 焼き魚 ・れんこんのごまマヨ和え ・すまし汁 | あべ川マカロニ |
| 7(木) | わかめごはん・ウインナー・スパゲティサラダ・コンソメスープ | フルーツ |
| ○8(金) | 親子丼 ・さつま芋の甘煮 ・フルーツ | 豆乳ココアプリン |
| 9(土) | お遊戯会 | |
| 11(月) | 焼き魚 ・紅白なます ・すまし汁 | 黒糖蒸しパン |
| 12(火) | 八宝菜 ・かぼちゃサラダ ・フルーツ | ごまきなこトースト |
| ○13(水) | 煮魚・切干大根の変わり和え・じゃが芋のみそ汁 | 豆腐の磯辺焼き |
| ○14(木) | ポークビーンズ ・マカロニサラダ ・ミニゼリー | スポンジケーキ |
| 15(金) | ジャーマンオムレツ・コーンとわかめの酢の物・ポトフ | ダイヤモンドクッキー |
| 16(土) | 五目うどん ・さといもの煮つけ ・フルーツ | おかし |
| 18(月) | 魚のみじ焼き ・おかか和え ・けんちん汁 | さつま芋ケーキ |
| ○19(火) | ビーフシチュー ・枝豆 ・フルーツ | ラスク |
| ○20(水) | ザーツァイ・ふかし芋・中華わかめスープ | かみなり揚げ |
| 21(木) | さばのみそ煮 ・昆布和え ・もずくのかきたま汁 | ヨーグルト蒸しパン |
| ○22(金) | 厚揚げとかぼちゃのそぼろ煮・ごま和え・チーズ | お好み焼き |
| 23(土) | 勤労感謝の日 | |
| 25(月) | 魚のオーロラソース焼き・ツナサラダ・芋とわかめのスープ | 野菜ジュース蒸しパン |
| 26(火) | みそおでん ・ほうれん草の磯和え ・フルーツ | ジャムサンド |
| ○27(水) | 豚肉のしょうが焼き・インディアンサラダ・玉子スープ | きなこバナナ |
| ○28(木) | チーズオムレツ ・ひじきサラダ ・豆乳スープ | さつまいものシュガーバター |
| 29(金) | 煮魚 ・のり和え ・だいこんのみそ汁 | サクサクプレーンクッキー |
| 30(土) | にゅうめん ・リヨネーズポテト ・フルーツ | おかし |



★3時のおやつの時の飲み物は牛乳・お茶です。
★都合により献立が変更する場合があります。

○の付いている日はスプーンをお願いします。