10月の食育だより

令和8年10月
ひらた乳児保育園

秋の実りを楽しみ、元気いっぱい過ごそう！

少しずつ秋らしくなり、過ごしやすい季節になってきました。
10月は運動会やさつま芋掘りなど、子どもたちが楽しみにしている行事があります。
たくさん体を動かしたり、秋の自然や食べ物に触れたりしながら、心も体も元気に過ごしていきたいですね。

運動会を元気に迎えるために

運動会では、走ったり、踊ったり、たくさん体を動かします。
元気に活動するためには、朝ごはんをしっかり食べて登園することが大切です。
朝ごはんには、

- ごはん・パンなどの「エネルギーになるもの」
- 卵・魚・肉・大豆製品などの「体をつくるもの」
- 野菜・果物などの「体の調子を整えるもの」

を取り入れられるといいですね。

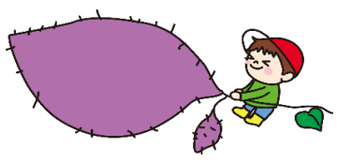
朝は忙しい日もありますが、まずは「何か食べてから登園する」ことを大切にしましょう。
また、汗をかいたときにはこまめに水分をとることも忘れずに。

さつま芋掘り！

今月は、子どもたちが楽しみにしているさつま芋掘りがあります。
土の中からどんなお芋が出てくるかな？大きいかな、小さいかな？どんな匂いがするかな？
実際に土に触れ、自分たちで収穫することで、食べ物がどのように育っているのかを知るきっかけにもなります。
収穫したさつま芋は、どんな料理で食べるのかも楽しみですね♪
さつま芋は、焼き芋やふかし芋、煮物、汁物、おやつなど、いろいろな料理で楽しむことができます。

秋の味覚を「もぐもぐ」味わおう！

さつま芋やきのこなど、秋には食感を楽しめる食材がたくさんあります。
よくかんで食べることで、食べ物の味や香りを感じやすくなります。
「もぐもぐすると甘くなってきたね」
など、食事中の会話も楽しみながら、ゆっくり味わって食べてみましょう。



どんなお芋が
掘れるかな？
お楽しみに♪

10月の献立

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
昼食				ごはん マーボー豆腐 わかめサラダ みそ汁	ごはん 鶏のさくさく 麹焼き キャベツの 磯香和え みそ汁	味噌煮こみ うどん かぼちゃ煮 果物
おやつ				栗カップケーキ 牛乳	小魚せんべい 牛乳	
	5	6	7	8	9	10
昼食	ごはん ポーク ケチャップ じゃが芋煮 すまし汁	ごはん 鶏肉の カレーマヨ焼き ごまサラダ 厚揚げの みそ汁	ごはん 煮魚 ピーマンの 塩昆布和え ごま汁	ごはん 肉じゃが 中華きゅうり みそ汁	ごはん つくね焼き ナスのごま煮 中華スープ	麻婆豆腐丼 スープ 果物
おやつ	卵の花クッキー 牛乳	じゃこの お好み焼き 牛乳	フライドポテト 牛乳	お星さませんべい 牛乳	リンゴゼリー	
	12	13	14	15	16	17
昼食		ごはん 鶏肉の 塩麹焼き キャベツの 塩昆布和え 豚汁	ごはん 魚の 味噌煮焼き 五目金平 すまし汁	ごはん 鶏肉ごま焼き ポテトサラダ きのこの みそ汁	ごはん 厚揚げの そぼろ煮 ごぼう煮 みそ汁	中華丼 みそ汁 果物
おやつ		揚げせんべい 牛乳	人参ケーキ 牛乳	ミニあんぱん 牛乳	カレーピラフ おにぎり 牛乳	
	19	20	21	22	23	24
昼食	ごはん 豚肉の みそ焼き 青菜の かつお和え なめこ汁	ごはん 鶏肉の にんにく焼き かみかみ サラダ みそ汁	ごはん 鮭の ザンギ焼き 青菜の ソテー みそ汁	ごはん 豚肉の みりん醤油焼き 白菜の ごま和え 根菜汁	ごはん ねぎバーグ ブロッコリー ナムル かきたま汁	
おやつ	もちもちチヂミ 牛乳	マカロニケチャップ 牛乳	蒸しパン 牛乳	ココアボール 牛乳	コーンと 昆布おにぎり 牛乳	
	26	27	28	29	30	31
昼食	ごはん 鶏肉の 照り焼き ごぼうサラダ みそ汁	ごはん 豚肉生姜焼き 納豆和え すまし汁	ごはん 鮭のちゃん ちゃん焼き かぼちゃ煮 豆腐汁	ごはん ささみカツ 小松菜ツナ ごま和え すまし汁	カレーライス 切干大根 サラダ 果物	パン シチュー サラダ
おやつ	クラッカー ジャムサンド 牛乳	バナナケーキ 牛乳	キャベツパスタ 牛乳	みそ焼き おにぎり 牛乳	かぼちゃケーキ 牛乳	牛乳

※献立は都合により変更する場合があります。