



# 給食だより



令和6年度  
都呂々保育園

## 今月の目標

### 「バランスの良い食事をしよう！」

＜栄養の働きを知ろう＞  
食べ物は、体の中での働きによって、3つのグループに分けることができます。

#### 赤の食べ物（タンパク質）

血や筋肉になり、丈夫な体を作る  
→魚、肉、卵、豆類、乳製品など

#### 黄の食べ物（炭水化物）

エネルギー源→ご飯、パン、麺類、芋類など

#### 緑の食べ物（ビタミン、ミネラル）

体の調子を整える→果物、野菜、きのこなど

一度の食事に、赤・黄・緑の食べ物が揃うと、「元気いっぱいにご飯をいただきますよ！」と子ども達にもお話ししています。

### \* 保小中連携：「食育の取り組み」

今年度2回目の「食育の取り組み」を今年19日より行います。ご協力よろしくお願いたします。（対象：以上児）

## ♪ オノマトペ ♪

擬音語や擬態語のことで、食への興味を深める上でも、言葉で表現することは大事です。「お芋がホクホクしておいしいね」「オクラはネバネバするね」「ホカホカで温まるね」など、食感や味、温度などを言葉にしてみると、表現の幅も広がり、豊かな感性が育ちます。また、秋のおいしい食材も出始めるので、色々な食材に触れ、オノマトペも楽しんでほしいと思います。

## ～ お知らせ ～

### ・10/11(金)

肉味噌丼を作ります。  
3歳以上児のご飯は、いりません。

### ・10/25(金)バス遠足

愛情弁当をよろしくお願いたします。

・今月の共通献立は  
16日(水)「パンプキンサラダ」です。

\*○印は、3歳以上児の箸はいりません。

日	曜	副 食	朝の間食	間 食	日	曜	副 食	朝の間食	間 食
1	火	きつねうどん、レバーの生姜煮 オクラの昆布和え	さつま芋スティック	ココアプリン	17	木	カレー、みかん きゅうりとささ身の酢の物	りんごきんとん	プ リ ン
2	水	茄子のはさみ揚げ ナムル、みかん	ピ ス コ	ロールケーキ	18	金	松風焼き、スパサラ りんご	マカロニあべ川	おさつチップス
3	木	麻婆豆腐、梨 れんこんとひじきのカレー金平	白 い 風 船	かぼちゃのチーズケーキ	19	土	栄養たっぷりチャーハン ワカメスープ、みかん	ク ッ キ ー	ホットケーキ
4	金	ハヤシライス、みかん コールスローサラダ	ホッケーキ	うどんかりんとう	21	月	けんちん汁、納豆サラダ いりこの佃煮	ガ レ ッ ト	クリームパン
5	土	運動会			22	火	高野豆腐のオランダ煮 キャベツの酢の物、みかん	ウエハース	ピザトースト
7	月	相性汁、春雨の酢の物 ごぼうの香り揚げ	人参スティック	カルピスゼリー	23	水	鶏チリ、五色和え りんご	蒸 し パ ン	せんべい、バナナ
8	火	うま煮、りんご ごまネーズサラダ	たべっ子どうぶつ	豆腐と黒ゴマのマフィン	24	木	さつま芋のグラタン れんこんサラダ、みかん	え び せ ん	ジャムカップケーキ
9	水	ミートローフ ひじきのマリネ、みかん	バナナヨーグルト	コーンフレーク	25	金	バス遠足	麩のきな粉スナック	牛 乳 か ん
10	木	皿うどん、梨 切干大根の煮物	アスパラガスピケット	いが栗坊主	26	土	にゅう麺、りんご ポテトサラダ	ピ ス ケ ッ ト	パウムクーヘン
11	金	肉味噌丼、いりこチーズ ジャーマンポテト	カルシウムトースト	お好み焼き	28	月	中華卵スープ きのこソテー、チキンバー	カルシウムせんべい	ヨーグルト
12	土	混ぜご飯、味噌汁 みかん	せん べ い	チョコ蒸しケーキ	29	火	煮込みハンバーグ、粉ふき芋 人参グラッセ、コンソメスープ	マ ン ナ	コロコロラスク
14	月	スポーツの日			30	水	春巻き、卵焼き 小松菜のツナ和え、みかん	クラッカーサンド	スイーツポテト
15	火	タイビーエン、金平ごぼう ちくわの磯辺揚げ	粉 ふ き 芋	チ ー ズ 饅 頭	31	木	大根とツナの煮物 マカロニサラダ、りんご	じゃがバター	ハロウィンクッキー
16	水	魚の竜田揚げ、りんご パンプキンサラダ	フルーチェ	スティックメロンパン					