



10月食育だより

令和2年9月25日発行

令和2年度 第7号

マハヤナ第二保育園



今月の目標 秋の味覚を楽しもう!

食欲の秋、スポーツの秋、体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かしてお腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。ホクホクの「さつまいも」や「里芋」などの芋類をはじめ、「しめじ」や「しいたけ」などのきのこ類、脂がのった「鯖」や「鮭」などの魚類、「柿」や「りんご」、「梨」などの果物類、他にも「栗」や「大豆」など、秋は美味しい食材がたくさんあります。給食でも旬の食材を取り入れ、秋を感じられる献立にしています。

《郷土料理》

9月に引き続き、10月も献立に少しずつ各地の特産品を使用したメニューや郷土料理を取り入れていきたいと思えます。

- 1日(木)…けんちん汁 (栃木県)
- 2日(金)…味噌煮込みうどん (愛知県)
- 8日(木)…治部煮 (石川県)
味噌おでん (青森県)
- 12日(月)…きりざい (新潟県)
- 13日(火)…山菜おこわ (山形県)
いものこ汁 (秋田・岩手県)
- 19日(月)…出世いも (徳島県)
- 21日(水)…すき焼き風煮込み (群馬県)
- 22日(木)…ブリ大根 (富山県)
- 23日(金)…桜えびとしらすのかき揚げ
(神奈川・静岡県)
- 26日(月)…いりこめし (香川県)
- 27日(火)…さんが焼き (千葉県)
- 29日(木)…チキン南蛮タルタルソース
(宮崎県)



～今月の行事食～



*5日(月)・12日(月) 青空参観

青空参観では、「コロナウィルスに負けないぞー!」の気持ちで献立に『カツ』を取り入れました!!

5日は『カツカレーライス』、12日は『ハムチーズカツ』です。楽しみにしててください♪

*15日(木) 誕生会

給食では、『お赤飯』や『かじきの照り焼き』と、毎月みんなが楽しみにしているおやつパーティーでお祝いします。



～今月のクッキング～



感染症流行のため例年通りのクッキングを実施することは難しい状況ですが、各クラスに少しずつお手伝いをお願いしていきたく考えています。

お手伝いをお願いする際は爪の点検をします。いつでもお手伝いをお願いできるように爪を切っておいてください。また、3歳児からは、クッキングセット(エプロン・三角巾・マスク)のご用意をお願いします。

*衛生上、暑さや感染症などの状況によって、実施できない場合もあります。

※給与目標栄養量について

10月からお子様の成長に合わせ給与目標栄養量が572kcalから591kcalに変更になります。

それに伴い、ごはんの量やおかずの量を増やしていきます。