

給食だより

10月

令和7年 南こども園

今月の目標

身近な自然に関わり、食べ物を大切にしよう

実りの秋、食欲の秋といわれるように、秋は新米・さんま・りんご・栗・きのこなどおいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食べ物を知り、味わうことは食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。たくさん体を動かしてお腹をすかせ、旬の恵みをいただきたいですね。



問題 1

おやつについて正しく書いてある方を○で囲みましょう。

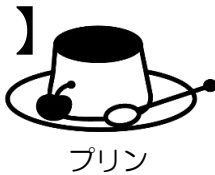


- ①毎日かならず（食べなくてはいけない・食べなくてもよい）
- ②寝る前に食べるのは（体によい・体によくない）
- ③おにぎりや焼いもなど、お菓子以外の物を（食べてもよい・食べてはいけない）
- ④スナック菓子の大きな袋を開けたら（残さず全部食べる・お皿に 量を決めて食べる）

問題 2

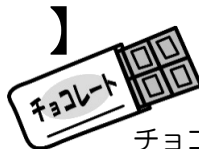
次のおかしに入っているさとうの量が多い順に順番をつけてみよう。

【 】



プリン

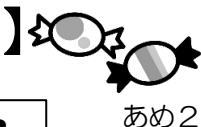
【 】



チョコレート 1 枚



【 】



あめ 2 個

【 】



アイスクリーム

【 】



ジュース 1 本

問題 3

さとうをとりすぎるとどうなるでしょうか？絵を見ながら考えてみよう。

①



②



③



④



[

]

]

]

]



マナー違反に要注意！

次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



口に食べ物が入った
ままおしゃべりする



がちゃがちゃと
食器の音を立てる



ひじをついて食べる



まわりの人とふざける



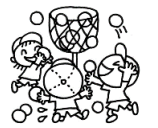
食事中に席を立つ



食事中にふざわしく
ない話をする

こたえ

- 問題 1 ①食べなくてもよい ②体によくない ③食べてもよい ④お皿に量を決めて食べる
問題 2 1 番 ジュース 2 番 チョコレート 3 番 アイス 4 番 プリン 5 番 あめ
問題 3 ①太る（肥満）②虫歯になる ③疲れやすくなる、集中力がなくなる
④食事が食べられなくなる

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	 10月の献立		1	2	3	4
昼食			ふくさたまご きりぼしだいこんのサラダ きのこのみそしる	さばのたつたあげ きゃべつのごますあえ みそしる	すきやきふうに みそしる	
午後			牛乳・ミルク おかし	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	お茶 フルーツゼリー	運 動 会
午前	6	7	8	9	10	11
昼食	ハヤシライス ツナサラダ	ごもくうどん ひじきに	ささみフライ ドレッシングサラダ たまごスープ	さけのなんばんづけ シチュー	マーボー豆腐 さつまいもサラダ	おかず バナナ
午後	牛乳・ミルク りんご・おかし	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	牛乳・ミルク なし・おかし	牛乳・ミルク きなこバナナ	お茶 ココアあげパン	おかし
午前	13	14	15	16	17	18
昼食	スポーツの日	スパゲティナポリタン フルーツサラダ	からあげ ブロッコリーサラダ ぶたじる デザート	ちくぜんに たまねぎのスープ	さかなのてんぷら フレッシュあえ すましじる	おかず バナナ
午後		牛乳・ミルク プリン・にぼし	お茶 かき・おかし	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	お茶 スティックパン	おかし
午前	20	21	22	23	24	25
昼食	 おべんとうの日	 やきそば だいこんのそぼろに	すぶた ちゅうかスープ	さけのムニエル ポテトサラダ ごまみそしる	ぶたにくと だいこんのもの きゃべつのみそしる	 おべんとうの日
午後	フルーツジュース かぼちゃ蒸しパン	ヨーグルト・おかし	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	牛乳・ミルク バウムクーヘン	お茶 タルタルトースト	保育懇談会
午前	27	28	29	30	31	
昼食	きのこシチュー ほうれんそうサラダ	 みそラーメン さつまいものあまに	あげぎょうざ マカロニサラダ きゃべつのスープ	ちゅうかふう ローストチキン きりぼしだいこんのもの みそしる	かぼちゃコロッケ かきマカロニサラダ こんさいスープ	
午後	お茶 かき・おかし	牛乳・ミルク バナナ・にぼし	牛乳・ミルク りんご・チーズ	牛乳・ミルク ロールケーキ	お茶 フルーツヨーグルト	