10月 きゅうしょくだより

令和6年10月1日発行

目　標

よく食べ　よく動き　よいウンチをしよう！

どんなウンチか、自分のウンチをよく見たことがありますか？
口から入った食べ物は長い時間をかけて、口→胃→腸と進む間に、
必要な栄養分が消化吸収されて行きます。
そして身体のあちらこちらの状態を映し出してくるものがウンチなのです。
日頃、サッと何気なく流しているウンチ、実はこの中に私達の身体の情報がたくさん入っています。

便は食べたものの『便り』。
健康状態を知るための一つの目安になります。

＜ウンチは健康のバロメーター＞

- ●バナナウンチ　健康なウンチです。
- ●モコモコウンチ　野菜をもっと食べましょう。
- ●コロコロウンチ　野菜・運動・水分不足です。
- ●ビチビチウンチ　食事だけでなく、体調が悪い時になります。しっかり休養しましょう。

～　快便のポイント　～

- ごはんをしっかり食べる。
- 食物繊維の多い食べ物を摂る。
（豆、青葉、さつま芋、ごぼう、海藻、きのこなど）
- 水分（水、番茶、麦茶）を摂る。
- 和食中心の献立にする。（ごはん、みそ汁、漬物など）
- 体を動かす。

～　ま・ご・わ・や・さ・し・い　～

『まごわやさしい』に当てはまる食材を料理に取り入れると、不足しがちな栄養素を補うことができます。園でも『まごわやさしい』の食材を積極的に取り入れた食事を作っています。

【ま】豆（豆腐、納豆などの豆製品）　【ご】ごま　【わ】わかめ（海藻類）
【や】野菜　【さ】魚　【し】しいたけ（きのこ類）　【い】いも
1食で5つ以上の摂取を目指しましょう。
免疫力アップにも繋がります。

～　畑も衣替えしました　～

3歳以上児クラスで秋・冬野菜の栽培が始まりました。何の種を蒔いたのか、どんな苗を植えたのか、お子さんに聞いてみてください。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
ごはんの日 （ごはんはいりません）	1 ・鮭の塩麹焼き ・卵の花の炒り煮 ・玉ねぎと えのきのすまし汁	2 ・新米ごはん ・糠漬けと佃煮 ・キャベツと豚肉のみそ汁 ・柿	3 ・鯖の唐揚げ ・春雨の酢の物 ・わかめと豆腐のすまし汁 ★スイートポテト（3歳以上児）	4 ・厚揚げのみそ炒め ・焼きじゃが芋 ・茹でブロッコリー ・野菜スープ ★スイートポテト（3歳未満児）	5 お弁当 （おかずを忘れずに持参ください）
7 ・鯖の塩焼き ・ほうれん草と 春雨の和え物 ・白玉麸と 玉ねぎのすまし汁	8 ・鶏肉の竜田揚げ ・ブロッコリーと 人参のおかか和え ・なめこのみそ汁	9 ・大豆と厚揚げのごはん ・わかめともやしのナムル ・かぶのみそ汁	10 おにぎり弁当 ★園のブルーベリー蒸しパン	11 ・豚肉と白菜の豆乳煮 ・さつま芋と ひじきの和え物 ・すこ	12 職員研修
14 スポーツの日	15 ・鯖のみそ煮 ・白菜のごま和え ・にゅうめん汁 ★焼きりんごケーキ（3歳以上児）	16　カレーの日 ・きのこ入り しんよこえカレー ・春雨の中華サラダ ・梨	17 ・厚揚げの ケチャップ餡かけ ・茹でブロッコリー ・さつま芋のみそ汁 ★焼きりんごケーキ（3歳未満児）	18 ・鮭のちゃんちゃん焼き ・麸のすまし汁 ・すこ	19 お弁当 （おかずを忘れずに持参ください）
21 ・鮭のムニエル ・ブロッコリーと 人参のごま和え ・豆乳カレースープ ★かぼちゃのタルト（3歳未満児）	22 ・高野豆腐のオランダ煮 ・青菜と 切干し大根の和え物 ・柿	23 ・きのこの炊き込みごはん ・白菜と ブロッコリーの蒸し煮 ・わかめのみそ汁	24 ・さつま芋のコロッケ ・キャベツと りんごのサラダ ・豆腐のみそ汁 ★かぼちゃのタルト（3歳以上児）	25 ・カラスガレイの照り焼き ・青菜とえのきの和え物 ・うす揚げと たまねぎのすまし汁	26 同　上
28 ・鱈のフライ ・ポテトサラダ ・きのこのみそ汁	29 ・酢豚 ・焼きブロッコリー ・わかめスープ ・りんご	30 ・青菜と鮭のごはん ・れんこんの甘辛炒め ・打ち豆のみそ汁	31 ・かぼちゃのグラタン ・茹でブロッコリー ・春雨スープ	★印は手作りおやつの日です。 ※カレーの日は３歳以上児のお子さんも、スプーンをお持ちください。 ※旬の果物を週に1～2回使用しています。 ※年齢や行事等により、食材やメニューが、一部変更する場合があります。ご了承ください。	

認定こども園　しんよこえ　TEL（0778）52-3883　FAX（0778）52-9600　E-mail tsukushinbo@carrot.ocn.ne.jp