

10

月

きゅう だより しよく



令和7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。
そして身体のおちろちろの状態を映し出してくるのがウンチなのです。
日頃、サツ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、青菜、さつまいも、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。



～ 味噌を開封しました ～

今年の冬にらいおん組さんと作った味噌ができました。
これから給食に使っていきます。
おうちで作られた方も、そろそろ食べ頃ですよ。

月曜日



火曜日



水曜日



木曜日



金曜日



土曜日

★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。

1 カレーの日 
・きのこ入り
しんよこえカレー
・青菜と
切干し大根の和え物
・りんご

2
・さつまいもコロケ
・キャベツと
りんごのサラダ
・青菜のすまし汁

3
・魚のごま焼き
・青菜のきのこ和え
・厚揚げのすまし汁
・糠漬け

4
お弁当
(おかずを忘れずに
持参ください)

6
・鯖の唐揚げ
・春雨の酢の物
・麩ときのこのすまし汁

★お月見団子(3歳以上児)

7
・キャベツと
豚肉の蒸し焼き
・ふかし芋
・豆腐のみそ汁

8 
・大根葉と鮭のごはん
・打ち豆のみそ汁
・糠漬け
★じゃが餅みたらし風
(3歳未満児)

9
おにぎり弁当

★金時豆の甘煮

10
・高野豆腐のオランダ煮
・青菜と
キャベツの梅和え
・おかかふりかけ

11
同 上

13
スポーツの日

14
・魚のフライ
・かぼちゃサラダ
・わかめのすまし汁

15 
・きのこの炊き込みごはん
・かぶのみそ汁
・すこ

16
・厚揚げと
ひき肉のグラタン
・茹でブロッコリー
・野菜スープ

17
・魚のカレームニエル
・焼きさつまいも
・糠漬け
・豆腐のすまし汁

18
運動会

20
・鯖のみそ煮
・白菜のごま和え
・にゅうめん汁
・わかめ納豆

★五平餅(3歳未満児)

21
・りんご入り春巻き
・レタスと
水菜のサラダ
・白菜ときくらげのスープ

★五平餅(3歳以上児)

22 
・新米ごはん
・糠漬け
・昆布の佃煮
・キャベツと豚肉のみそ汁
・柿

23
・さんまの塩焼き
・里芋の唐揚げ
・青菜のおかか和え
・うす揚げのすまし汁

24
・厚揚げの
ケチャップあんかけ
・焼きブロッコリー
・さつまいものみそ汁
・糠漬け

25
お弁当
(おかずを忘れずに
持参ください)

27
・魚の塩麹焼き
・卵の花の炒り煮
・玉ねぎと
えのきのすまし汁

★スイートポテト(3歳未満児)

28
・肉じゃが
・青菜と大豆の和え物
・昆布の佃煮

★スイートポテト(3歳以上児)

29 
・さつまいもごはん
・すこ
・ほうれん草のみそ汁
・りんご

30
・魚の照り焼き
・焼きじゃが
・ブロッコリーと
人参の和え物
・根菜汁

31
・かぼちゃの豆乳シチュー
・わかめと柿の和え物
・おかかふりかけ

ごはんの日 
(ごはんはいりません)