

2021年度

10月 献立表



古志ひまわり保育園
Tel: 23-1504 Fax: 23-1505
メールアドレス: koshi@h-himawari.net

*都合により、献立を変更する場合があります。

気持ち良い秋晴れの下、子どもたちはのびのびと身体を動かして遊んでいます。今月は食欲の秋、実りの秋ということで新米、さつまいもやきのこなど秋の食材を取り入れた献立を予定しています。



旬の食材と子どもたち



先月の新メニューで「丸ごとピーマンの焼きびたし」を出しました。ピーマンの種をとらずに丸ごと焼いて熱いうちにだし醤油をかけ、おかかを和えたシンプルな献立です。食べる時はヘタの方から食べると種も気にならないですよ。子どもたちもかぶりついて食べていました。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
4 ごはん 厚揚げ味噌炒め もやしナムル すまし汁	5 さつまいもごはん 手羽元のさっぱり煮 納豆和え 味噌汁	6 ごはん がんものそぼろ煮 さつまいもグリル 中華スープ	7 ごはん 魚のんにく醤油焼き 切り干し大根サラダ すまし汁	1 ごはん ポークビーンズ 青菜のお浸し 味噌汁	2 炊き込みご飯 味噌汁
8 さつまいも焼きだんご いりこ 牛乳	9 糸昆布おにぎり 野菜 お茶	10 にゅうめん すまめ お茶	11 スティックパン 昆布 牛乳	12 チャーハン すまめ お茶	13 豆乳スティックパン いりこ お茶
11 ごはん 豚肉とさつまいもの甘煮 じゃべつのお浸し 味噌汁	12 ごはん 焼き魚 きんぴらごぼう すまし汁	13 ごはん 麻婆豆腐 青菜の海苔和え 味噌汁	14 ごはん 魚のごま味噌焼き あらめの炒め煮 すまし汁	15 ごはん 高野豆腐の煮物 ばんさんすう 味噌汁	16 煮込みうどん じゃべつのお浸し
17 のりまき すまめ お茶	18 みたらし団子 いりこ 牛乳	19 ふかし芋 昆布 牛乳	20 ちからうどん すまめ お茶	17 ごはん 豚肉の生姜焼き さつまいもサラダ すまし汁	18 三色そぼろごはん 味噌汁
18 ごはん 五目きんぴら さつまいもの煮物 すまし汁	19 きのこごはん 厚揚げステーキ もやしのごま和え 味噌汁	20 ごはん 魚の野菜のつけ焼き じゃが芋のみそ和え すまし汁	21 ごはん 炒り鶏 マカロニサラダ 味噌汁	19 焼き海苔おにぎり いりこ お茶	20 豆乳丸パン 昆布 お茶
21 夕やけごはん いりこ お茶	22 大学芋 すまめ 牛乳	23 さつまいもおはぎ 昆布 お茶	24 おいなりさん いりこ お茶	22 ごはん 高野の肉巻き 人参・ごぼうの煮物 すまし汁	23 海苔おにぎり けんちん汁
25 ごはん 炒り豆腐 切り干し大根煮 すまし汁	26 ごはん いかと里芋の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁	27 ごはん 厚揚げの煮物 じゃべつ酢の物 すまし汁	28 お弁当の日 	25 ごはん しゅうまい にらもやしソテー 味噌汁	26 牛肉そぼろごはん すまし汁
29 ごぼうおにぎり 野菜 お茶	30 スイートポテト いりこ 牛乳	31 あずき団子 すまめ お茶	32 さつまいもボール 昆布 牛乳	29 大根菜おにぎり いりこ お茶	30 かぼちゃ丸パン すまめ お茶



お手伝いを通して...



ある日のできごと、急遽さくらさんにピーマンの種とりをしてもらうことになりました。園庭でそれぞれに遊んでいた子どもたちでしたが、「年長さん、お願い！」と声をかけるとさっと集まってきて、手際よく種とりをしてくれました。いつものお手伝いならばここで給食室に持って来てくれますが、さらに「これ洗ってあげたら助かるんじゃない？」と洗って給食室に持って来てくれました。自分たちで洗えば給食さんが助かるのではないかと、考えてくれたことをとても嬉しく思いました。

お手伝いはさくらさんの当番活動のひとつでもあります。毎日その日の給食で使う食材の下ごしらえをしてくれます。なかでも高野豆腐を箱から取り出し、小袋を開けて出すお手伝いは、みんな好きなようで、「よっしゃー！」と張り切っています。はじめは「高野豆腐ってこんなにかわいいの？」と驚く子もいましたよ。

食べることへの興味も出てきて「今日、お手伝いしたえのきは汁に入ってた！」「玉ねぎは〇〇グループが皮むきましたよ。」と給食も楽しみにしています。はじめはえのきやしめじを見てもすべて「きのこ」と答えていたのですが、今では「えのき」や「しめじ」と食材の名前もわかるようになってきました。

「新聞紙を広げて、ざるに入ったピーマンをすべて一度取り出して、種をとったものをまたざるに入れる」という何気ない作業ですが、繰り返しお手伝いをする中で大人が段取りするのではなく、子どもたちがどのようにしたらよいかと考えて、見通しをもって取り組んでいく力が自然とついているように感じます。

この日のメニューはピーマンソテー。たくさんありましたが、「こすもすさんやすみれさんの分までやる。」とだれかのためにやるという責任感も生まれています。また給食室で待っていた職員から「ありがとうね、助かったよ。」と声をかけられ嬉しそうにしていました。お手伝いを通してほめられた経験が自信につながっていきます。

大人がやれば早く終わることも多いかもしれませんが、お手伝いをする中で身につく力もたくさんあるのだと実感しました。おうちでもきっと活躍してくれるはずですよ。