



きゅうしょくだより

令和6年10月 えのほいくえん

日	曜	昼食	3時のおやつ
01	火	ご飯、魚のコーンマヨ焼き、ごまキャベツ、青菜のスープ	いりこ、牛乳、お菓子
02	水	ご飯、肉豆腐、みそけんちん汁、オレンジ	いりこ、牛乳、黒糖もち
03	木	ご飯、ツナオムレツ、ナポリタン、豆乳スープ	いりこ、牛乳、お菓子
04	金	カレーライス、フレンチサラダ、りんご	いりこ、牛乳、コーンフレーク
05	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
07	月	ご飯、八宝菜、中華サラダ、バナナ	いりこ、牛乳、りんごババロア
08	火	ご飯、魚のみそ煮、昆布和え、豆腐のすまし汁	いりこ、牛乳、お菓子
09	水	※遠足の日※ (お弁当・水筒を持って来てください)	りんごジュース、スティックパン
10	木	ゆかりご飯、高野豆腐の卵とじ、みそにゅうめん	いりこ、牛乳、お菓子
11	金	ご飯、なかよしシチュー、パンサンスー、りんご	いりこ、牛乳、フレンチトースト
12	土	※バザーの日※ (土曜保育の方は、お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
14	月	◆ スポーツの日 ◆	
15	火	ご飯、魚の幽庵焼き、三色なます、なめこのみそ汁	いりこ、牛乳、(未)フルーチェ、お菓子
16	水	ご飯、ポークビーンズ、スパゲティサラダ、オレンジ	いりこ、牛乳、いちごのケーキ、さくらCK
17	木	ご飯、ちくさ焼き、ゆかり和え、わかめのみそ汁	いりこ、牛乳、マカロニあべかわ
18	金	ご飯、かぼちゃのそぼろ煮、なすのみそ汁、りんご	いりこ、牛乳、お菓子
19	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
21	月	わかめご飯、酢豚風煮、中華そば、バナナ	いりこ、牛乳、フライドポテト
22	火	ご飯、ちくわの磯辺揚げ、切り干し大根の煮物、きのこのみそ汁	いりこ、牛乳、(未)チーズ、お菓子
23	水	ご飯、マーボー豆腐、もやしのナムル、オレンジ	いりこ、牛乳、キャロットゼリー
24	木	ご飯、親子煮、れんこんとひじきのサラダ	いりこ、牛乳、お菓子
25	金	ご飯、肉じゃが、もずくのみそ汁、りんご	いりこ、牛乳、ヨーグルト、お菓子
26	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
28	月	わかめご飯、筑前煮、うどん汁、バナナ	いりこ、牛乳、麩のラスク
29	火	ご飯、魚のもみじ焼き、なめたけ和え、豆腐のみそ汁	いりこ、牛乳、お菓子
30	水	ご飯、五目炒り豆腐、青菜と春雨スープ、オレンジ	いりこ、牛乳、きなこおはぎ
31	木	ゆかりご飯、はんぺんのはさみ揚げ、かぼちゃサラダ、野菜スープ、パイナップ	いりこ、牛乳、ロールケーキ

食事をしっかり食べてもらうために

子どもたちは、食が細かったり、苦手な食べ物があったりすると、食事を残してしまうことがあります。

食事の時にお腹がすくようにしたり、少なめに盛り付けたり、食事に集中できる環境にしたりして、残さず食べることは、食品ロスを減らすことにもつながっています。

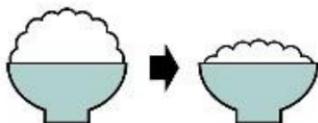
おなかをすかせる

早寝早起きで生活リズムをととのえ、おやつを減らしたり、外遊びをしたりして、食事の時間に空腹になるようにする。



食べ切る工夫をする

ふだんより少なめに盛りつけて食べ切れるようにして、もっと食べたかった時は、おかわりをする。



食べ物への興味を深める

苦手なものは、家族や周りの人がおいしそうに食べるようすを見せたり、食材や調理の話をするなど、工夫をする。

