

日	曜	未満児10時おやつ	昼食(副食)	3時のおやつ
1	水	バナナ スキムミルク	焼きそば・卵スープ・果物	※ミルクもち スキムミルク
2	木	チーズクラッカー //	赤魚のムニエルトマトソースかけ・甘酢キャベツ・味噌汁	※きな粉マカロニ //
3	金	ビスケット //	野菜と豚肉のうま煮・ツナサラダ・果物	※フライドポテト //
4	土	菓子 お茶	白菜と豚肉のスープ・果物・スキムミルク	菓子
5	日			
6	月	米菓子 スキムミルク	魚のバーベキューソース・かぼちゃの煮つけ・味噌汁	※フルーチェ スキムミルク
7	火	菓子 //	コーンクリームシチュー・ゆで玉子	ステックパン・果物 //
8	水	バナナ //	仲良しうどん・ひじきの煮つけ	※ホットケーキ //
9	木	チーズクラッカー //	魚の煮付け・野菜のごま和え・味噌汁・果物	※ゆかりおにぎり・昆布煮 //
10	金	ビスケット //	煮込みハンバーグ・豆腐スープ	※フルーツコーンフレーク //
11	土	菓子 お茶	親子丼・果物・スキムミルク	菓子
12	日			
13	月		スポーツの日	
14	火	チーズクラッカー スキムミルク	魚のカレームニエル・野菜のごま和え・味噌汁	※ベーコンと玉葱のスコーン スキムミルク
15	水	バナナ //	ミートスパゲティ・野菜コンソメスープ・果物	※イチゴジャムヨーグルト //
16	木	菓子 //	筑前煮・ゆで玉子	チーズクラッカー・果物 //
17	金	ビスケット //	酢鶏・豆腐スープ・果物	※パンプディング //
18	土	菓子 お茶	厚揚げのそぼろ煮・果物・スキムミルク	菓子
19	日			
20	月	米菓子 スキムミルク	白身魚のフライ・パンプキンサラダ・味噌汁	※セサミトースト スキムミルク
21	火	菓子 //	チキンカレー・スクランブルエッグ	ステックパン・果物 //
22	水		運動会	//
23	木	チーズクラッカー //	魚のパン粉焼き・海藻さらだ・味噌汁	※おからパウダーと米粉のクッキー //
24	金	ビスケット //	揚げシューマイ・春雨サラダ・野菜スープ・果物	※マドレーヌ //
25	土	菓子 お茶	豚汁・果物・スキムミルク	菓子
26	日			
27	月	米菓子 スキムミルク	魚のゴマ揚げ・白和え・味噌汁	※マーブルバウンドケーキ スキムミルク
28	火	菓子 //	ミネストローネ・ゆで玉子	チーズクラッカー・果物 //
29	水	バナナ //	コーンラーメン・昆布煮・果物	※プリン //
30	木	チーズクラッカー //	魚の中華煮・りんごサラダ	※じゃが芋餅 //
31	金	ビスケット //	マカロニグラタン・きのこキャベツのスープ・果物	※そうめん //

食事だより

※手作りおやつ

味覚について

味覚には「甘味」「酸味」「苦味」「塩味」「うま味」の5つがあり、本来は体によい物と害になる物を区別するために備わっている能力です。苦味は「毒」、酸味は「腐敗」として感じるので、子どもにとっては苦手な味ですが、成長とともにいろいろな味を受け入れられるようになっていきますよ。

世界手洗いの日 (10月15日)

10月15日は「世界手洗いの日」です。世界中の子どもたちに正しい手洗いのしかたを広める活動で、国際衛生年の2008年から始まりました。合い言葉は「手をあらおう 手をつなごう」です。インフルエンザやかぜなどの病気から自分の体を守るため、せっけんを付けて正しい手洗いができるように、手洗いのしかたを確認しておきましょう。