



# きゅうしょくだより10月

令和6年10月1日発行 加茂こども園

## -乳児期の手づかみ食べについて-

・家で手づかみ食べをすると、汚れたり、  
食べるスピードが遅かったり…



どうしても食べさせてしまうことが  
多い傾向にあります。



### Q.乳児期の手づかみ食べがなぜ大切なのか

\*自分で食べる意欲を育てることができる

→自分で食べ物に手を出すということは、  
食べ物への興味や関心が出てきているという  
行動につながる



\*口・手・目の協調動作を育てることができる

→手でつかむことで食べ物の  
「温度・固さ・触感・重量」を把握していく  
力がつき、口でかじり取る適量を  
判断できるようになる



### 食育クイズ!

秋の味覚のさつまい。  
沢山食べると体にある変化が起こります。  
それは一体何でしょう。

- ①体がポカポカする
- ②おならが出る
- ③手が黄色くなる

正解は②おならがでる です。

さつまいには「食物繊維」という栄養がたくさん  
入っています。

食物繊維がお腹の中に入って分解されると、  
ガスが発生し、おならとして体の外に出ていきます。

### 9月たんじょうかいメニュー



★ピビンバ ★春雨スープ ★果汁ゼリー



## こんだてひょう

日	曜日	昼食	おやつ
1	火	ナポリタン 五目納豆 オレンジ	菓子 牛乳
2	水	豆腐チャンプルー ブロッコリーとカニカマのサラダ 黄桃	菓子 ミルク
3	木	酢豚 マゼドアンサラダ パイン	菓子 牛乳
4	金	具だくさんラーメン ゴマネーズサラダ 味付けのり	★ベーコンチーズパン 牛乳
5	土	パン	菓子 牛乳
6	日		
7	月	他人丼 切り干し大根の焼きそば風 りんご	菓子 牛乳
8	火	切り干し大根煮 洋風白和え いり卵	菓子 牛乳
9	水	白身フライ ゆで野菜サラダ トマト	菓子 ミルク
10	木	ハヤシライス レンコンのサラダ パナナ	★ヨーグルトパバロア
11	金	豚肉の生姜焼き さつま芋のバター焼き ごまふりかけ	★コーンフレークパー 牛乳
12	土	ビーフシチュー 白菜サラダ	菓子 牛乳
13	日		
14	月	<b>スポーツの日</b>	
15	火	根野菜鶏汁 焼き魚 パナナ	★マーブルケーキ 牛乳
16	水	チキンカレー フルーツサラダ 福神漬 うどんかい(0.1.2歳児) パン ジュース	菓子 牛乳
17	木	青菜の炒め物 いり卵のナムル ごまふりかけ	菓子 ミルク
18	金	<b>たんじょうかい</b>	
18	金	鶏肉ときのこの混ぜご飯 豚汁 タコさんウインナー みかん	菓子 りんごジュース
19	土	焼きそば スティックきゅうり	菓子 牛乳
20	日		
21	月	どんぐり拾い(3・4・5歳児)ハンバーグ シューマイ 卵焼き ブロッコリーのおかか和え トマト 果汁ゼリー ※空のお弁当箱・お箸・ラップおにぎりを持参してください(3・4・5歳児)	★マッシュマロ&リッツ 牛乳
22	火	鮭のコンマヨ焼き わかめときゅうりの酢の物 味付けのり	菓子 ミルク
23	水	野菜たっぷりつくね かぼちゃサラダ トマト	菓子 牛乳
24	木	高野豆腐の卵とじ 白菜海苔サラダ りんご	菓子 牛乳
25	金	チャプチェ 甘酢キューブサラダ 味付けのり (※どんぐり拾い予備日)	★ウインナーパイ 牛乳
26	土	具沢山味噌汁 焼き魚	菓子 牛乳
27	日		
28	月	チリコンカン 切り干し大根のサラダ ゆで卵	菓子 牛乳
29	火	中華丼 春雨サラダ パイン	★フルーツサンド 牛乳
30	水	筑前煮 かみかみごぼう ゴマたくあん	菓子 ミルク
31	木	クリームシチュー 大豆サラダ パナナ	★ハロウィンポテト 牛乳 ★手作りおやつ

※オレンジ色の文字:新メニュー

◎都合により、メニューが変更する場合があります。

◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。

◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。