

網干保育園 給食だより

令和4年 10月

☆おやつ ◎手作りおやつ

10月	10時のおやつ	3時のおやつ
1 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
3 月	ウエハース	◎こっぺぱん
4 火	ミレービスケット	せんべい
5 水	せんべい	ビスコ
6 木	スキムヨーグルト	◎おにぎり
7 金	スキムヨーグルト	ムーンライト
8 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
11 火	ミレービスケット	揚一番
12 水	ウエハース	◎ピザトースト
13 木	スキムヨーグルト	ハッピーターン
14 金	スキムヨーグルト	せんべい
15 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
17 月	みかん缶	◎プリン
18 火	スキムヨーグルト	白い風船
19 水	スキムヨーグルト	マリー
20 木	せんべい	◎パイ
21 金	ミレービスケット	せんべい
22 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
24 月	ウエハース	ぼたぼた焼き
25 火	スキムヨーグルト	サブレ
26 水	スキムヨーグルト	◎スイートポテト
27 木	スキムヨーグルト	ドーナツ
28 金	スキムヨーグルト	味しらべ
29 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
31 月	ミレービスケット	◎ケーキ

好き嫌いなく 何でも食べて
家族で楽しく食卓囲んで
元気な「からだ」と豊かな「こころ」を育もう！

給食目標：好き嫌いなく何でも食べる

旬の食材：米 さんま いわし 鮭
きのこ類 にんじん チンゲン菜
じゃがいも さといも さつまいも
かき りんご なし くり

10月は「姫路市食育月間」です

(毎月19日は「食育の日」)

姫路市では、食育推進プランを策定し、

～いただきます 元気ひめじの 愛ことば～

をキャッチフレーズに食育をすすめています。

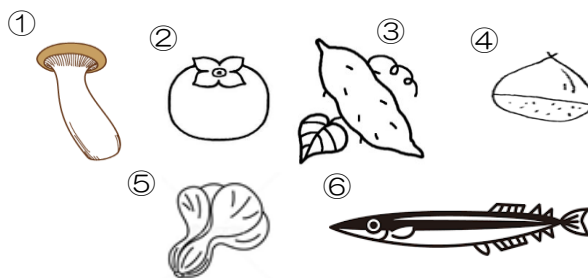
一人ひとりからまち全体へ
めざそう 元気ひめじ
10分早起き「いただきます」

食育とは、バランスのよい食べ方、食品の選び方、食文化などの「食」に関する知識を身につけ、正しい食生活を実践し、元気な「からだ」と豊かな「こころ」を育むことです。

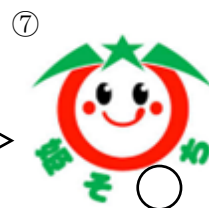
食育月間の取り組みとして、地産地消を目的とした食事の提供を計画しています。

☆食育クイズ☆

秋が旬の食材です。わかるかな？



私の名前知っているかな？
姫路で育った野菜の愛称だよ。
スーパーで私のついた野菜があるか探してみてね！



☆お弁当のつめ方ポイント☆

①お弁当箱の大きさは、作りたい食事のエネルギー量と同じ容量。

目安：3～5歳児 400ml (400kcal)

②料理は「主食：主菜：副菜を3：1：2」の割合でつめると栄養バランスがよくなります。

③つめすぎず、少なすぎず、中身が動かないようしっかりとつめましょう。

食育クイズの答え

- ①えりんぎ ②かき
- ③さつまいも
- ④くり ⑤ちんげんさい
- ⑥さんま ⑦姫そだち