



秋気さわやかな季節になり外で遊びやすくなりました。大人も子どもも外でしっかり体を動かし、美味しいごはんをたくさん食べ、ぐっすり寝る。これを行うことで免疫力が上がり、風邪を引きにくくなります。

食品ロス削減月間

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品(食品ロス)が、毎日ご飯茶碗1杯分(約132g)もあります。日本の大切な文化である「**もったいない**」の心を大切に、皆さんそれぞれができることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？



家でできる食品ロス削減対策

☆買いすぎない

買い物前に買うものをメモする、冷蔵庫の中身をスマートフォンで撮影するなどし、必要なものを必要な分だけ購入するように心がけましょう。

☆冷蔵庫の中の把握

冷蔵庫の中の賞味期限の近い物から使用するなど工夫が必要です。冷蔵庫の中身を5割程にしておくと「あっ！冷蔵庫の奥からこんな物が出てきた」がなくなりますよ。

9月のクッキング

りす組

きのこサラダ

たくさん野菜をちぎれて満足そうなりす組でした。目の前でじゃこをごま油で炒めるとみんな「いい匂い」とニコニコしていました。



きりん組

ハヤシライス

人参を型抜きしハヤシライスにトッピングしました。星やハート、クマの形の人参がのったハヤシライスは特別感がありました。

ひばり組

ねばねば和え

納豆とオクラをスプーンで「まぜまぜ、びよーん」。楽しくクッキングを行い、いつもよりたくさん和え物を食べました。



ほし組

さつま芋団子

「先生このくらい？赤ちゃん食べられるかな？」ととても大きさを気にしながら団子を丸めたほし組でした。

ゆき組

ハヤシライス

包丁の使い方が上達し、あっという間に生の人参を切りました。大量のハヤシライスもぜーんぶ食べてしまいました。



10月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	367kcal	13.6g	11.9g	172mg	497mg	1.8g	159μgRE	0.17mg	0.23mg	19mg	1.1g	2.5g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	525kcal	19.7g	16.9g	242mg	710mg	2.4g	221μgRE	0.25mg	0.34mg	28mg	1.6g	3.6g

9月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	359kcal	13.2g	10.3g	188mg	506mg	1.6g	161μgRE	0.17mg	0.24mg	16mg	1.2g	2.7g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	513kcal	18.8g	14.8g	252mg	723mg	2.1g	229μgRE	0.25mg	0.35mg	24mg	1.7g	3.9g