

ごはんの日 🍚
 パンの日 🍞
 旬の食材(下線) 🍷
 かみかみメニュー (●) 😊
 新メニュー ★
 夕食もりもりデー 🍲

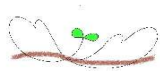
*食材などの都合により
 献立を変更することが
 あります。

9月こぶしの家・かりんの家 献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	月	始業式(東備)		ごはん 豚肉のしょうが焼き なすとじゃこの炒め煮 野菜のポン酢和え 花切大根のみそ汁		おたのしみ
2	火			コッペパン ブルコギ もやしとピーマンのソテー マカロニサラダ 冬瓜スープ		芋もち 牛乳
3	水			ごはん 魚のねぎソースがけ ●きんぴら <u>れんこん</u> 白和え のりのみそ汁	 	★バナナ甘酒マフィン 牛乳
4	木			きのこの炊き込みごはん もずくの天ぷら 豚汁 オレンジ		人参ゼリー シガーフライ
5	金			麦ごはん 松風焼き 人参しりしり わかめときゅうりの酢の物 豆腐のすまし汁		ピザトースト 牛乳
6	土			和風スパゲティ 果物		レーズンパン 牛乳
7	日					
8	月			ごはん 鶏ちゃん 高野豆腐の煮物 海藻サラダ ばち汁		おたのしみ 牛乳
9	火			食パン スパニッシュオムレツ 青菜とコーンのソテー ハワイアンサラダ ミネストローネスープ		きつねおにぎり
10	水			ごはん ★鮭のレモンしょうゆ 切干大根と大豆の煮物 野菜のゆかり和え 冬瓜のみそ汁	 	●オートミールクッキー 牛乳
11	木			三色丼 具だくさんみそ汁 梨		お好み焼き
12	金			もち麦ごはん レバニラ炒め かぼちゃのソテー きゅうりの中華和え 春雨スープ		豆乳くずもち
13	土			けんちんうどん 果物		ジャムパン 牛乳
14	日					

15	月			敬老の日		
16	火			コッペパン 鶏肉のパン粉焼き 人参の甘煮 おからサラダ コーンチャウダー		焼うどん
17	水	避難訓練		ごはん 魚の照り焼き ●五目煮豆 キャベツの梅昆布和え なすのみそ汁	 	みたらし団子
18	木			いりこ飯風 青菜の磯和え 薩摩汁 バナナ		おからドーナツ 牛乳
19	金			まごわやさしいちらし寿司 鶏肉の香味焼き 麩のすまし汁 型		秋の焼きカレーパン
20	土			タンメン 果物		マーラカオ 牛乳
21	日					
22	月			ごはん 鶏肉の塩麴焼き ひじきの煮物 キャベツのおかか和え なめこのみそ汁		おはぎ
23	火			秋分の日		
24	水			ごはん 鯖の塩焼き かぼちゃの煮物 えのき納豆 里芋のみそ汁		肉まん風蒸しパン 牛乳
25	木			ビビンバ ワントンスープ オレンジ		●トマトチーズクラッ カー 牛乳
26	金			雑穀ごはん 肉じゃが ●田作り ひじきの酢の物 油揚げのみそ汁		フレンチトースト 牛乳
27	土			きのこのミートスパゲティ 果物		バタースティックパン 牛乳
28	日					
29	月			ごはん 厚揚げと豚肉のひじき煮 ●ちくわの磯辺焼き いんげんのごまネーズ和え 大根のみそ汁		おたのしみ 牛乳
30	火			食パン 中華ローストチキン ジャーマンポテト キャロットサラダ もずくスープ		おかか昆布おにぎり





【夕食もりもりデー】ってなあに？

降園したら、ついにお菓子やジュース、アイスクリームなどの嗜好品を食べてお腹がいっぱいで、夕食が食べられないということはありませんか？

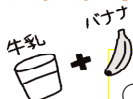
園の給食では、月に一度、腹持ちの良いおやつの日を【夕食もりもりデー】と名付け、家に帰ってからの間食を控えて、夕食をもりもり食べようと提案しています。9月のもりもりデーは22日です。園でも声掛けをしますので、ご家庭でも気にかけてみてください。

乳幼児期の食生活は、こどもの成長と発達に非常に重要です。今の食生活が将来の健康につながっていることを改めて考えるきっかけになればと思います。

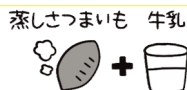
夕食もりもりデーの日に
このマークをつけているよ！見つけてね。



★健康的なおやつ選び方



- 食品添加物・糖分・食塩に気をつけよう
- 食物繊維の多いもの（フルーツやナッツ）を選ぶと、おなかの調子を整えるよ
- 牛乳や小魚を食べて、不足しがちなカルシウム等を補おう



★「スナック菓子」と「甘いソフトドリンク」に注意！！



スナック菓子に注意！

- ・高カロリー、高脂質、高塩分である一方で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれていません。
- ・濃い味や、強い風味に慣れてしまうと、素材本来の繊細な味を感じにくくなってしまいます。

甘いソフトドリンクに注意！

- ・糖分濃度が高いため、飲んだ後に喉が渇くことがあります。するとさらに飲みたくなり、悪循環が生じます。



冬瓜、触ってみたよ

スイカをこどもたちの目の前で切ってみました。スイカと言えば“赤”をイメージしていたようですが、切ってびっくり！中身は黄色いスイカ。「えー、きいろいだけど！」と大盛り上がりでした。味は赤いスイカと変わらず、甘くてとても美味しかったです。

～もみじの家

トウモロコシの皮を剥きました。「これ、ポップコーンになるんよ」「なんでヒゲが生えとんじょうなぁ？」「私のお父さんおひげあるよ」など、皮を剥きながら、友だちとおしゃべりも盛り上がっていました。



つぶやきエピソード

茹でたそうめんうりをこどもたちの前でほぐしながら「何に見える？」と保育者が聞くと「ラーメン！」との返答が。名前にそうめんとつくので、そうめんと返ってくるだろうと保育者は思っていました。そうめんうりが薄い黄色なので、そうめんよりラーメンに似ていると思ったのかもしれません。その後も「ラーメンってこうやってできるのかな？」と盛り上がりました。

あすなろこども園
ほし組



今年も暑さの厳しい日が多い夏ですね。少しずつ過ごしやすい秋の気候へと変わり、食欲の秋に向けて、こどもたちの食欲も今よりも増すかな？と期待しています。「9月の旬の食材はどんなものがあるのかな」と献立カレンダーの旬マークを探したり、給食を食べる時に「どんな食材が入っているかな」とこどもたちと見つけたりしながら、給食と一緒に食べたいです。

あすなろこども園 栄養士 廣田 悠喜

