

3上主食弁当
パンの日
旬の食材(下線)
かみかみメニュー (●)
絵本貸し出し日

夕食もりもりデー
布団持ち帰り日
赤磐市保健行事
新メニュー

ふ

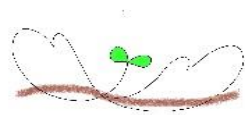
保

★

つき・ほし・そら組
月・水は主食弁当持参
お願いします。

*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月さくらんぼ保育園献立カレンダー						
		行事	主食	献立名		おやつ
1	月			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	ほっとクル		コッペパン プルコギ 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	親子貸出 		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	キャンプごっこ(そら組)		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	3歳児健康診査 		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	お話会		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	そら組キャンプ(～12日)  1歳6カ月児健康診査 		三色丼 具たくさんみそ汁 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					



【夕食もりもりデー】ってなあに？

降園したら、ついっついお菓子やジュース、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。



★健康的なおやつの選び方

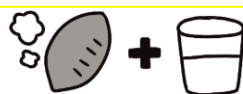


- 食品添加物・糖分・食塩に気をつけよう
- 食物繊維の多いもの（フルーツやナッツ）を選ぶと、おなかの調子を整えるよ
- 牛乳や小魚を食べて、不足しがちなカルシウム等を補おう



牛乳

蒸しさつまいも 牛乳



チーズパン 野菜ジュース



★「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。

レタスちぎりのお手伝い



「ちぎちぎぱっぱ」の絵本
『ほんちゃんぱん』
柿木原 政広 作



今回の給食室の手伝いはレタスちぎりです。保育者が「ちぎちぎぱっぱ」と言いながらレタスをちぎってみると、同じように手を動かしてちぎっていくこどもたち。日頃から一緒に見て楽しんでいる絵本の言葉に合わせて楽しく手伝いできました。

給食のスープに入っていて「みんながちぎったレタスだよ」と伝ええると、嬉しそうに食べていました。自分たちでちぎったという特別感もあったようです。

つぶやきエピソード



先日、給食でオクラが出ました。そのオクラを見て「キラキラだね」「これお星さま？」とこどもたちが言葉にしていました。よく見てみると、確かにオクラの断面はキラキラ光る星形のようなでした。こどもたちの着眼点は面白いですね。その後も「ここにもお星さまの形のオクラがあったよ」と楽しみながら食べています。

ゆき組 担任
岩本 かおり



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

