



給食だより

【今月の目標】
好きな物だけでなく、
苦手な物も食べよう

2021年8月31日
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	3時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	水	オムレツ スパゲティケチャップ炒め もずくスープ 煮干しの甘露煮	牛乳 ベビーせんべい	ミルク 災害用ビスケット	揚げせんべい
2	木	タラの塩焼き チンゲン菜と人参のソテー ジュリアンスープ	牛乳 ゼリー	ミルク 揚げせんべい	卵せんべい
3	金	味噌味豚じゃが いんげんの胡麻和え かき卵汁	牛乳 プチクッキー	ミルク 梨	ビスケット
4	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
6	月	赤魚の醤油漬 じゃが芋と人参のきんぴら そうめん汁 みかん缶添え	牛乳 卵ボーロ	ミルク 小魚せんべい	ぱりんこ
7	火	玉ねぎ入り豚肉の生姜焼き オクラのお浸し マカロニスープ	牛乳 ウエハース	お茶 フルーツヨーグルト	米粉クッキー
8	水	肉豆腐 ブロッコリーのマヨネーズ添え えのきとわかめのすまし汁	牛乳 お子様せんべい	ミルク Ca あられ	一口せんべい
9	木	白身魚フライレモン添え 胡瓜とわかめの酢の物 豆腐とネギの味噌汁	牛乳 塩せんべい	ミルク たべっこベビー	塩せんべい
10	金	ふりかけ 鶏の唐揚げ トマト 小松菜と玉ねぎの味噌汁	牛乳 野菜家族	お茶 ぶどうゼリー	ビスケット
11	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 クッキー	お茶 せんべい	
13	月	ウインナー入り野菜炒め ほうれん草のおかか和え スライスチーズ 玉ねぎとさつま芋の味噌汁	牛乳 カルマフふわせん	ミルク 白い風船	小魚せんべい
14	火	豆腐入り煮込みハンバーグ もやしと胡瓜のナムル 春雨スープ	牛乳 お米ボーロ	お茶 ヨーグルト	ウエハース
15	水	★チキンカレーシチュー 福神漬 フルーツミックス	牛乳 ミニクッキー	ミルク 焼き芋	塩せんべい
16	木	鯖の香味揚げ 小松菜とコーンのソテー さつま芋の味噌汁	牛乳 卵せんべい	ミルク 一口せんべい	きな粉せんべい
17	金	牛肉とピーマンの味噌炒め キャベツのゆかり和え うどん入りすまし汁	牛乳 南瓜せんべい	ミルク ぱりんこ	野菜せんべい
18	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 塩せんべい	お茶 ビスケット	
20	月	敬老の日 			
21	火	うさぎハンバーグ ボイル野菜のマヨネーズ添え じゃが芋とベーコンのスープ	牛乳 米粉クッキー	ミルク うさぎ蒸しパン	お子様えびせん
22	水	豚肉のりんごソース炒め ほうれん草とツナの胡麻酢和え 厚揚げと大根の味噌汁	牛乳 小魚家族	ミルク 雑穀クッキー	揚げせんべい
23	木	秋分の日 			
24	金	竹輪の2色フライ 南瓜の含め煮 刻み納豆 麩とわかめの味噌汁	牛乳 ウエハース	ミルク Ca せんべい	プチクッキー
25	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 クッキー	お茶 せんべい	
27	月	さんまの蒲焼き コーン入りキャベツサラダ 卵豆腐入りすまし汁	牛乳 たべっこベビー	ミルク 南瓜せんべい	小魚せんべい
28	火	パンの日 肉団子入りチャプスイ のり塩粉ふき芋 カットコーン	牛乳 塩せんべい	ミルク ミルクレープ	野菜せんべい
29	水	チキンナゲット しらすと人参のきんぴら ごぼうの味噌汁	牛乳 野菜家族	ミルク ジャムサンド	ウエハース
30	木	ビビンバ風 だし巻き卵 花人参 星麩とわかめのスープ	牛乳 白い風船	ミルク 野菜せんべい	Ca あられ

食育活動(状況をみながら行いたいと思います)

21日 お月見会食

28日 パンの日(ご飯の持参は無し)

★マークの時はスプーンを持参ください(3~5歳児)

*延長保育・土曜日のおやつは変更になる場合はお知らせ致します。



手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】

北海道 青森 群馬 長野 富山 福井
岐阜 愛知 静岡 愛媛 高知 鹿児島
エケアドル

食育だより

まだまだ残暑は厳しいですが、実り豊かな「食欲の秋」となりました。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。一方で、夏バテの影響が出て体調を崩しやすい時期でもあります。ご家庭でも食事のバランスや適度な運動、十分な睡眠などを心がけましょう。

秋が旬の食べ物

お米は栄養たっぷり

ご飯は、味が淡白でおかずにも合い、脳の働きも良くなります。お米の含まれる食物繊維が便秘を防いで大腸をきれいに掃除する役目があります。



さんまは

血液をサラサラにする魚
秋刀魚には血液をサラサラにする成分、DHAとEPAが多く含まれています。塩焼き・蒲焼き・炊き込みご飯などで味わってみて下さい。



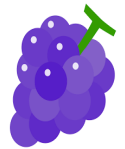
きのこは 低カロリーでヘルシー

食物繊維が豊富でおなかの調子を整えてくれます。又、カルシウムの吸収がよく、髪の毛、皮膚、爪などを健康に保つ成分も多く含まれています。



ぶどうは むくみや高血圧に効果

ぶどうの糖質は体内ですぐにエネルギーに変換されるので疲労回復に効果的。ポリフェノールには動脈硬化の予防や疲れ目の回復の効果も。



食育集会 (野菜のクイズ3~5歳児)



「何のお野菜かな？」とシルエットやクイズを出しました。皆、見た事のある野菜や「夏に取れる野菜で、丸くて赤くて…」という前に直ぐに答えていました。野菜を食べるとお腹の調子がよくなる事など伝えると子供たちからも、「野菜を食べると元気になるんやよ～」などの声も上がっていました。



気を付けたい子どもの窒息事故

食べ物による窒息事故は0~2歳までの子供に多く発生しますが、年長児でも起こり得ます。食事中の事故を防ぐ為に、十分注意していきましょう。

- *食品を小さく切り食べやすい大きさにして、よく噛んで食べさせる(プチトマトやぶどうなどは4等分に切る)
- *遊びながら、歩きながら、寝転んだまま食べさせない
- *食事中に眠くなっていないか、また食事中に驚かせないようにする(驚いた際に嘔まずに飲みこんでしまう為)

もし、窒息してしまった場合の対処法(呼吸が戻った場合も念の為、受診しましょう)

●乳児の場合



- ①腕にまたがらせて頭を下げる。
- ②軽く握った手で、背中の中をたたく。

*口の中に指を入れて異物を取ろうとすると、奥に押し込む可能性があるため、行ってはいけません。

●幼児の場合



- ①子の頭を低くし、背中の中を平手で強くたたく。
- ②または、後ろから両腕を回しみぞおちの下の方で握り拳にして、強く押し上げる。

*乳児(1歳未満)に対して行ってはいけません。