



# 9月の給食だより

【今月の目標】  
好きな物だけでなく  
苦手な物も食べよう

2022年8月31日  
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	15時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	木	揚げご飯 鶏のから揚げ ブロッコリーのドレッシング和え じゃが芋とえのきの味噌汁	牛乳 カルマグふわせん	ミルク 災害用ビスケット	クッキー
2	金	牛肉とピーマンの甘味噌炒め チーズ納豆 スティック胡瓜 春雨スープ	牛乳 ほうれん草の煎餅	ミルク わかめチップス	Ca せんべい
3	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
5	月	竹輪の2色揚げ オクラのお浸し トマト 豆腐と葱の味噌汁	牛乳 塩せんべい	ミルク きな粉せんべい	ぱりんこ
6	火	ポークカレーシチュー 福神漬け フルーツミックス	牛乳 米粉のクッキー	ミルク ビスケット	揚げせんべい
7	水	鯖の味噌煮 小松菜とコーンのソテー もずくスープ 味付け海苔	牛乳 卵せんべい	ミルク 梨	ウエハース
8	木	パンの日 パン ジャム うさぎハンバーグ ブロッコリーの胡麻ドレッシング和え じゃが芋とベーコンのスープ	牛乳 お子様せんべい	ミルク うさぎクッキー	小魚せんべい
9	金	オムレツ ハム入りスパゲティケチャップ炒め 大根と人参の味噌汁	牛乳 ベビーせんべい	お茶 ヨーグルト	塩せんべい
10	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	
12	月	玉ねぎ入り豚肉の生姜焼き カットコーン トマト じゃが芋と葱の味噌汁	牛乳 ウエハース	ミルク あられカル次郎	ビスケット
13	火	鶏肉のチーズパン粉焼き 元気ピーマンのきんぴら炒め ジュリアンスープ	牛乳 ソフトせんべい	ミルク 動物ビスケット	野菜せんべい
14	水	肉豆腐 キャベツのゆかり和え うどん入りすまし汁	牛乳 ビスケット	ミルク お子様えびせん	ビスコ
15	木	鮭のムニエルレモン添え 小松菜と薄揚げの煮浸し そうめん汁	牛乳 卵ボーロ	ミルク 南瓜スコーン	クッキー
16	金	野菜たっぷり焼き肉風炒め 胡瓜の中華和え 花麩と葱のすまし汁	牛乳 プチクッキー	ミルク 野菜せんべい	お子様えびせん
17	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
19	月	敬老の日			
20	火	さんまの蒲焼き ほうれん草とコーンのお浸し もやし入り味噌汁	牛乳 小魚家族	お茶 ふかし芋	星たべよ
21	水	味噌味豚じゃが 切干大根と野菜のナムル マカロニスープ	牛乳 ミニクッキー	ミルク 醤油せんべい	卵せんべい
22	木	ひじき入り煮込みハンバーグ チンゲン菜と人参のソテー 玉ねぎと麩の味噌汁	牛乳 ゼリー	ミルク 南瓜せんべい	きな粉せんべい
23	金	秋分の日			
24	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	
26	月	ウインナー入り野菜ソテー ほうれん草のおかか和え 豆腐とえのきの味噌汁	牛乳 きな粉ウエハース	ミルク 揚げせんべい	ビスケット
27	火	ピピン丼 出し巻き卵 トマト あっさりスープ	牛乳 お子様せんべい	カルピス ぶどうクレープ	揚げせんべい
28	水	赤魚の煮付け みかん入り春雨と胡瓜の酢の物 さつま芋の味噌汁	牛乳 ビスケット	ミルク あまからせん	Ca せんべい
29	木	鶏肉のケチャップ煮 いんげんと人参の胡麻和え ごぼうの味噌汁	牛乳 卵せんべい	ミルク ジャムサンド	クッキー
30	金	麻婆豆腐 ひじき入り揚げ餃子 ブロッコリーのマヨネーズ添え パナナ	牛乳 お米ボーロ	ミルク ぱりんこ	ウエハース

## 食育活動

1日 非常食についての話をします(4~5歳児)

8日 お月見会食

お団子作り(3~5歳児)小麦粘土でお団子作りを楽しみます。  
作った団子は玄関に飾ります。

\*3~5歳児の保護者様へ

9月より5日までにお米を持たせてください。

手作りおやつ



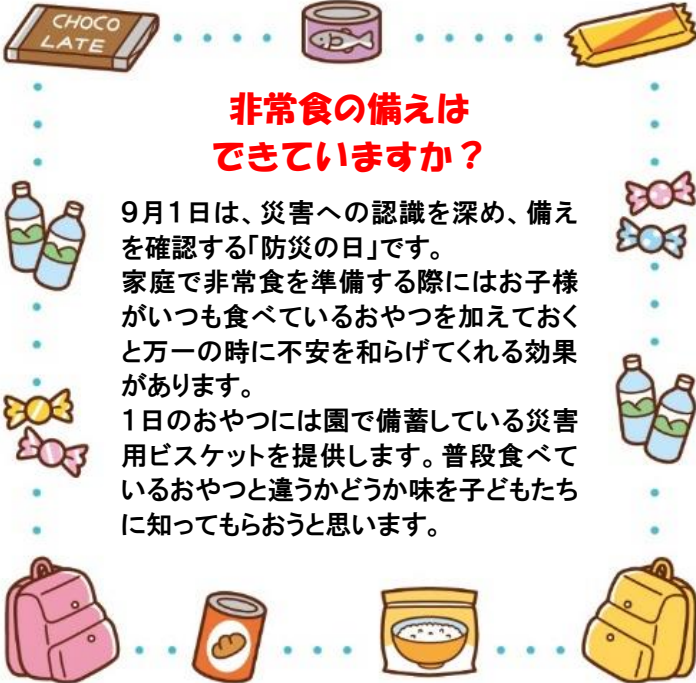
## 【今月使用する食材の産地】

北海道・青森・群馬・長野  
富山・福井・岐阜・愛知  
静岡・高知・佐賀・宮崎  
フィリピン・チリ

# 食育だより

実り豊かな「食欲の秋」となり、おいしい食べ物に食欲が高まる季節となりました。


一方でまだまだ暑い日が続き夏の疲れから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、十分な睡眠を心がけましょう。



## 非常食の備えは できていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。家庭で非常食を準備する際にはお子様がいつも食べているおやつを加えておくことで万一の時に不安を和らげてくれる効果があります。

1日のおやつには園で備蓄している災害用ビスケットを提供します。普段食べているおやつと違うかどうか味を子どもたちに知ってもらおうと思います。



## お月見とは

お月見とは中秋の名月(十五夜)のことで、1年で1番キレイにお月様が見れる日のことです。

お月見団子には食べる元気と過ごせようという願いが込められていて、ススキには魔除けの意味があります。今年の十五夜は9月10日です。園ではおやつにうさぎクッキーを食べます。

## 夏野菜の収穫 (3~5歳児)

毎日水やりをして大きくなれと一生懸命お世話した夏野菜がたくさん実りました。収穫した野菜は給食で提供しました。普段は苦手な野菜でも自分達で育てた野菜はおいしく食べることができていました。



## 夏野菜の観察 (0~2歳児)

「これは何だろう」  
「叩くと音がするね」  
大きなすいかや丸や細長い南瓜に興味津々で触れていました。



## 食育集会(お腹の中の仕組みについて)(3~5歳児)

うんちは身体の中のお便りです。口から食べた物が体の中を通過して、胃、腸でドロドロになり最後にはうんちにならない物を出すという話をしました。実際の腸がとても長い事にもビックリしていました。バナナうんちを出す為には、好き嫌いを、身体を動かす、うんちは我慢しない事などを約束しました。



「腸の模型の長さにビックリしていました」

