



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

2023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	金	ひやしちゅうか しゅうまい ゼリー	牛乳 お米ポーロ	おちゃ やさいせんべい	一口せんべい
2	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	
4	月	ウインナーいりジャーマンポテト パインいりキャベツサラダ ジュリアンスープ	牛乳 かるまぐふわせん	おちゃ きなこマカロニ	ビスケット
5	火	あげごはん わかどりのからあげ ブロッコリーのまよねーずぞえ はなふとたまねぎのみそしる	お茶 塩せんべい	ミルク ゼリー	ウエハース
6	水	かれいのてりやき コーンいりはるさめのすのもの わかめとにんじんのすましじる パナナ	牛乳 ちょぼちょぼ焼き	ミルク おこさまえびせん	野菜せんべい
7	木	とりにくのケチャップに ブロッコリーのごまドレッシングかけ じゃがいもとベーコンのスープ	牛乳 ベビーせんべい	カルピス どうぶつビスケット	たまごせんべい
8	金	たまねぎいりぶたにくのあまずいため ほうれんそうとにんじんのナムル そうめんじる	牛乳 ビスケット	ミルク ひじきいりあられ	塩せんべい
9	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	
11	月	ぎゅうにくとピーマンのあまみそいため かぼちゃのふくめに にんじんとえのきのすましじる	牛乳 ソフト紫芋せんべい	ミルク たまごせんべい	ビスケット
12	火	とりにくのチーズばんこあげ ちんげんさいとコーンのソテー あっさりスープ	牛乳 卵ポーロ	ミルク しょうゆせんべい	お子様えびせん
13	水	ポークカレーシチュー ふくじんづけ フルーツミックス	牛乳 ほうれんそうの煎餅	ミルク のりものビスケット	揚げせんべい
14	木	さげのステーキソースかけ キャベツのおかかあえ うどんいりすましじる	牛乳 マンナウエハース	おちゃ むしパン	星たべよ
15	金	ぶたじゃが きざみなっとう スライスきゅうり もやしいりやさいのみそしる	牛乳 小魚家族	ミルク ぱりんこ	一口せんべい
16	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	
18	月	敬老の日 🍁🍂			
19	火	まーぼーどうふ ひじきいりあげぎょうざ ブロッコリーのちゅうかあえ	牛乳 すりおろしりんごゼリー	うめジュース あげせんべい	Ca せんべい
20	水	(誕生会) あっさりチャーハン ポテトとおこめのささみカツ トマト ちゅうかふうスープ	牛乳 野菜家族	ジュース クレープ	ビスケット
21	木	たまねぎいりとりにくのさっぱりに ほうれんそうのおひたし かきたまじる	牛乳 お子様せんべい	おちゃ ヨーグルト	ウエハース
22	金	さばのかばやき キャベツのゆかりあえ ふとにんじのみそしる	牛乳 プチクッキー	ミルク ジャムサンド	クッキー
23	土	秋分の日 🍁🍂			
25	月	しろみざかなのフライカレーふうみ こまつなとうすあげのにびたし きりぼしだいこんとわかめのみそしる	牛乳 ベビーせんべい	ミルク かぼちゃせんべい	お米ポーロ
26	火	(パンの日) パン ジャム うさぎハンバーグ いんげんのソテー じゃがいもとわかめスープ	牛乳 ソフトせんべい	おちゃ さつまいもちゃきん	クッキー
27	水	たまねぎいりぶたにくのしょうがやき ほうれんそうとツナのごまずあえ かぼちゃのみそしる	牛乳 お米ポーロ	おちゃ こざかなせんべい	塩せんべい
28	木	プレーンオムレツ やさいいりスパゲティケチャップいため もずくスープ あじつけのり	牛乳 ちょぼちょぼ焼き	おちゃ カルシウムせんべい	小魚せんべい
29	金	すきやきふうに みかんいきゅうりのすのもの とうふとしめじのすましじる	牛乳 かぼちゃせんべい	ミルク ビスケット	ぱりんこ
30	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	

手作りおやつ

食育活動

- 6日 三色食品群についてのお話をします(4, 5歳)
- 26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。



【今月使用する食材の産地】

北海道、青森、茨城、群馬、長野、岐阜、静岡、富山、石川
福井、高知、福岡、宮崎、フィリピン、メキシコ



食育だより



過ごしやすい季節となり、おいしい食べ物に食欲が高まる食欲の季節となりました。一方で、夏バテの影響により体調を崩しやすい時期でもあります。バランスのとれた食事や適度な運動、十分な睡眠などを心がけましょう。

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。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

●非常食として準備するとよいもの

飲料水（1人1日3リットル×3日分）・3日分の非常食・医薬品

懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品など



※園には、非常時における非常食（アルファ米、乾パン）やおやつを準備しています。

～十五夜について～

◎お月見ってなに？

「十五夜」とも呼ばれ、1年の中で最も明るく丸い満月を見ることができるとのことです。

豊作への祈願、収穫への感謝の意味も込められています。園では9/26の昼食にうさぎハンバーグを食べます。

また、3～5歳が小麦粘土でお月見団子作りを行い、玄関に飾ります。

◎十五夜にまつわる食べ物、お供え物

<月見団子>丸い団子を月に見立て感謝の気持ちを表すそうです。数も十五にちなんで15個お供えします。

<里芋・さつまいも>収穫されたばかりの農作物を供え、豊作を祝ったようです。

<ススキ>魔除けの効果があるとされており、災いや邪気を遠ざけ豊作を願う意味が込められています。

食育活動:とうもろこしの皮むき(1.2.5歳児)

とうもろこしを目の前にするとみんな夢中になって手に取り、緑色の葉っぱをめくりました。中から黄色い実が出てくると「わ～！とうもろこし！」と大喜びでした。



上手に皮むきできました！おやつには、ゆでたとうもろこしをみんなでおしくいただきました。

フルーチェ作り(3～5歳児)

牛乳を入れて混ぜると、どろどろトロトロした感触に変わっていく様子を体験しました。

混ぜるだけで簡単に出来るのでご家庭でも

好きな味を選んで一緒に

行ってみてもいいですね。

