

日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名
		乳児・幼児 主食	乳児・幼児 副食	
2 ・ 30	月	ごはん 鮭のムニエル ナムル 味噌汁(生あげ・わかめ)		牛乳 フレンチおさつ
3 ・ 17	火	ごはん 豚肉の香味焼き トマトときのこのマリネ 味噌汁(なめこ・とうがん) 梨		のむヨーグルト ビスコ ばかうけ
4 ・ 18	水	はちみつサンド 青菜とチーズのオムレツ ひじきのサラダ コーンスープ 梨		牛乳 4日:さつまいもの かるかん 18日:お月見 スイートポテト
5 ・ 19	木	ごはん さんまのかば焼き風 じゃが芋の甘煮 味噌汁(麩・えのきだけ) りんご		牛乳 レーズンロール
6 ・ 20	金	煮込みうどん 豆腐のミートローフ ほうれん草のおひたし		お茶 6日:中華おこわ 20日:おはぎ
7 ・ 21	土	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き さつまいものレモン煮 味噌汁(玉ねぎ・なす) 梨		牛乳 ソフトサラダ アスバラガスビスケット
9 ・ 25	月 ・ 水	ごはん 中華風卵焼き 香りとえ 味噌汁(大根・小松菜) りんご		牛乳 焼きそば
10	火	ごはん 高野豆腐の煮物 切り干し大根のケチャップ煮 清汁(わかめ、麩)		牛乳 かりんとう風乾パン 乾パン
11	水	ロールパン じゃがいものカントリー煮 チンゲン菜のソテー コンソメジュリアン りんご		牛乳 黒糖ポーロ
12 ・ 26	木	ごはん レバーのカレー揚げ 酢の物 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 梨		牛乳 ツナ炒飯
13 ・ 27	金	カレーライス 中華サラダ		牛乳 りんご寒天
14 ・ 28	土	ごはん 麻婆豆腐 粉吹芋 味噌汁(切り干し大根・小松菜) 梨		牛乳 玄米小丸 黒かりんとう
24	火	ごはん 五目豆 野菜スティック 味噌汁(じゃがいも・えのきだけ)		牛乳 いりこの青のり風味 バウムクーヘン

9月の行事食



★9月13日・・・十五夜

保育園では18日のお誕生日会の日のおやつに、お月見団子をイメージした丸い形のスイートポテトを提供する予定です。

★9月20日・・・彼岸入り

秋のお彼岸ということで、おやつにおはぎを提供します。



今月の食育活動



2歳 野菜ちぎり

食べ物本来の姿を見たり触れたりしてもらう機会を増やせばなと思い、給食に出てくるキャベツをちぎったり、玉ねぎの皮をむいたりしてもらおうと考えています。

★非常食献立★

非常食を食べることに慣れてもらうため、10日の避難訓練の日に非常食献立を提供します。
切干大根や高野豆腐、お麩などの乾物のみで作ることができる献立となっています。

昨年と同様に全員普通のご飯を提供しますが、幼児さんには水のみで戻したα米も試食してもらい、その違いを比べてみてもらいたいと思います。また、給食を食べる前に絵本を使って簡単に非常食についてのお話もさせてもらおうと考えています。災害が起こると食糧が手に入らなくていつものような給食を食べられないこと、今日食べる非常食とはどのような理由があって食べるのかということを知ってもらいたいと思います。

おやつには普通の乾パンと、油で揚げて砂糖をからませたかりんとう風乾パンの2種類を提供します。乾パンは固くて進まない子も多いですが、食べ慣れておくことが大切なので、頑張ってチャレンジしてほしいと思います。



きゅうしょくだより

令和元年9月

みぞのくち保育園

●今月の献立

お彼岸におはぎ、十五夜にスイートポテト等、行事にちなんだおやつを取り入れました。

また、残暑の厳しい時期なので、食べやすく、食欲がわくようなメニューを取り入れました。

～豚肉の香味焼き、魚のかば焼き風、鶏肉のさっぱり煮、香り和え、レバーのカレー揚げなど～

●今月の食材

- ・ 鮭、さんま、さつまいも、きのこ類、チンゲン菜、豆類（小豆・大豆）、梨、りんごなど
- ・ 豆類は、秋に旬を迎えます。豆類は食物繊維が多く、咀嚼力もつきます。

夏に食べた枝豆は、姿を変えて「大豆」として登場します。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価が高いうえ、生活習慣病の予防にもなるサポニンや、整腸作用があるオリゴ糖を多く含んでいます。

今月は「五目豆」のメニューでこれからおいしくなる根菜類と一緒に煮物にします。

お彼岸のおはぎに使用する「小豆」は、疲労を回復するビタミンB1 や、利尿作用があるカリウムを多く含んでいます。新物の小豆は皮が柔らかく、つぶあんでおいしく食べることができます。

豊作を願う行事…十五夜

旧暦の毎月15日の夜が十五夜ですが、とくに中秋の名月の陰暦8月15日の夜をいいます。満月を眺める風習は、昔中国から伝わったと言われており最初はうたをつくったり、音楽を楽しむ行事だったそうです。その後、たんなる風流な月見としてではなく、秋の収穫を控えて豊作を願う行事として広まりました。8月15日は芋名月と言われ月に芋（里芋）をそなえました。

稲作が発達すると芋よりも米の収穫が望まれ、米の粉から作った月見団子をススキの穂などを添えて供えられるなど、十五夜は秋の収穫祭とも結びついていました。

様々な食体験を楽しみましょう

「食」を文化としてとらえると、日々の生活の中でも様々な食文化を体験する機会があると言えます。

地域の人とお料理を体験できる郷土料理体験、遠足や運動会などの楽しいお弁当体験、お誕生会やクリスマスなどみんなで祝うパーティ体験、大勢で食べるいつもと違うお祝い日の食事体験などは、子どもたちの楽しい食事の思い出になるでしょう。

お月見もまさに「食」文化の継承といえます。行事を楽しむ体験は、子どものころにいつまでも残ることでしょう。