



給食だより



9月 予定献立表

令和7年9月1日 三種たつのご保育園

9月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。冷たいものを食べるが多かった夏。温かいごはんのみそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされますね。



食材を五感で感じよう



秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるっとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

月	火	水	木	金	土	
1 *マーボー丼 *チンゲン菜の中華スープ *春雨サラダ *果物 マドレーヌ 牛乳	2 *ごはん *こらたま汁 *もぐもぐパーク *添え野菜 *切干大根煮 お菓子 お茶	3 *カレーライス *チーズ入り野菜サラダ *果物 *お茶 *福神漬け フルーツ ヨーグルト和え	4 *ごはん *けんちん汁 *カレイの野菜あんかけ *温野菜 *ひじきの炒り煮 お菓子 お茶	5 *わかめごはん *きのこの味噌汁 *照り焼きチキン *キャベツのおかか炒め *ハッシュドポテト たこ焼き お茶	6 あきまつり	
8 *ごはん *大根の味噌汁 *厚焼き玉子 *野菜のなめ茸和え *ウインナー *果物 お菓子 牛乳	9 *ごはん *すまし汁 *鯖の味噌煮 *のり酢和え *さつまいもの天ぷら お菓子 お茶	10 *タンメン *チキンナゲット *ブロッコリーサラダ *果物 おにぎり お茶	11 *ごはん *豆腐の味噌汁 *鶏のさっぱり煮 *温野菜 *切り昆布煮 お菓子 お茶	12 お誕生会 *きのこスバゲティ *ミネストローネ *エビ寄せフライ *添え野菜 *パンプキンサラダ *ゼリー ソフトシュークリーム お茶	13 *そうめん *果物 お菓子 お茶	
15 敬老の日 お菓子 お茶	16 *ごはん *豆乳スープ *鶏肉のごまみそ焼き *青菜のきつね和え *れんこんの金平 お菓子 お茶	17 *ごはん *すまし汁 *焼き魚(ホッケ) *ささみのごま和え *三色揚げ大豆 お菓子 ゼリー	18 *親子丼 *青菜の味噌汁 *鉄分サラダ *果物 パリパリピザ お茶	19 *ごはん *なめこの味噌汁 *豚肉の生姜焼き *添え野菜 *スバゲティサラダ *果物 ポパイケーキ 牛乳	20 *甘辛ダレのタコライス風 *スープ *果物 お菓子 お茶	
22 *ハヤシライス *カニ風味サラダ *果物 *お茶 *福神漬け ヨーグルト	23 秋分の日 お菓子 カルピス	24 *ごはん *野菜スープ *カラフルオムレツ *温野菜 *春雨の生姜煮 *果物 お菓子 カルピス	25 *ごはん *キャベツの味噌汁 *鶏のから揚げ *納豆の中華和え *金平ごぼう お菓子 お茶	26 *ごはん *さつまいも *白身魚のにんじんソース焼き *温野菜 *茎わかめソテー おからブラウニー 牛乳	27 運動会	
29 *けんちんうどん *竹輪の磯辺揚げ *ごぼうとひじきの和え物 *果物 メロンラスク 牛乳	30 *ごはん *わかめの味噌汁 *筑前煮 *ほうれん草と竹輪のナムル *シュウマイ お菓子 お茶	***** こんな姿勢はやめましょう ***** 普段の食事の姿勢を、ふりかえってみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりしていませんか？悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。 ***** 背もたれに寄りかかっている ひじをついている 横向きに座っている			*****	

* 予定献立につき内容が変更になる事もあります。