



給食だより

令和8年9月1日 三種たつのご保育園

厳しかった夏の陽ざしも秋風とともに和らいできました。これから「秋」本番が始まります。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう。お散歩途中のお店や、スーパーマーケットの店先で秋を見つけるのも楽しいですね。

朝ごはんをしっかりと食べよう

朝ごはんを食べて、頭も体も元気になりましょう。朝ごはんは脳を活発にして、体を動かす力に変わります。何も食べずに登園すると体に力が入らず、けがをすることもあります。運動会の練習も始まります。しっかりと食べて1日を元気に過ごせるようにしましょう。

しっかり水分補給

9月に入り、朝夕に少しずつ秋の気配を感じられるものの、日中はまだ暑い日が続きます。熱中症予防のためにも、朝起きたとき・遊びの前後・入浴前後などは、しっかりと水分補給をしておきましょう。

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。

野菜嫌いを克服！

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。



予定献立表

月	火	水	木	金	土
	1 *ごはん *すまし汁 *鶏肉の ごまみそ焼き *温野菜 *スパゲッティサラダ マドレーヌ お茶	2 *ごはん *なすの味噌汁 *焼き魚(サバ) *なめ草和え *青のり ポテトビーンズ お菓子 お茶	3 *ごはん *きのこスープ *豚大根 *温野菜 *ほうれん草と 竹輪のナムル フルーツの ヨーグルト和え	4 *ごはん *青菜の味噌汁 *五目たまご焼き *添え野菜 *春雨の生姜煮 *果物 お菓子 お茶	5  あきまつり
7 *ごはん *すまし汁 *鶏肉の マーマレード焼き *添え野菜 *小松菜の卵炒め お菓子 お茶	8 *マーボー丼 *中華スープ *鉄分サラダ *果物 おからブラウニー お茶	9 *ごはん *キャベツの味噌汁 *高野豆腐と 鶏肉のうま煮 *温野菜 *パンプキンサラダ お菓子 牛乳	10 *ごはん *ほうれん草の味噌汁 *鮭の竜田揚げ *おかか和え *ひじきの炒り煮 *果物 お菓子 カルピス	11 お誕生会 *和風スパゲティ *水菜のスープ *もぐもぐバーグ *ツナサラダ *ゼリー ソフトシュークリーム お茶	12 *甘辛ダレの タコライス風 *スープ *ヨーグルト お菓子 お茶
14 *ごはん *野菜スープ *キッシュ風 オムレツ *添え野菜 *根菜の金平 たこ焼き お茶	15 *サラダうどん *ミートボール *温野菜 *果物 ごまトースト お茶	16 *ごはん *わかめの味噌汁 *レバーの かりんとう風 *添え野菜 *切干大根煮 お菓子 ゼリー	17 *カレーライス *ハムサラダ *果物 *お茶 *福神漬け お菓子 牛乳	18 *ごはん *豆腐の味噌汁 *白身魚の にんじんソース焼き *温野菜 *茎わかめソテー ポパイケーキ お茶	19 *そうめん *果物 お菓子 お茶
21 	22	23	24 *ごはん *こらたま汁 *肉じゃが *野菜のごま和え *シュウマイ お菓子 牛乳	25 *豆乳担々麺 *ミニ春巻き *ブロッコリー サラダ *果物 おにぎり お茶	26 *チャーハン *スープ *果物 お菓子 お茶
敬老の日	国民の休日	秋分の日	お菓子 牛乳	おにぎり お茶	お菓子 お茶
28 *ハヤシライス *7品目サラダ *果物 *お茶 *福神漬け お菓子 牛乳	29 *ごはん *さつま芋の味噌汁 *鶏のから揚げ *添え野菜 *大根炊き お菓子 お茶	30 *ごはん *なめこの味噌汁 *カレイの 磯辺焼き *温野菜 *かぼちゃの洋風煮 きな粉蒸しパン お茶	 食べる前、 手あらいに忘れずに！		

*予定献立につき内容が変更になる事もあります。