

9月の献立表

令和3年8月31日 東部保育園

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
食事メニュー	9月の旬の食 ピーマン、トマト、なすび、かぼちゃ、さつまいも、芋づる、にら、小松菜、さんま、鮭、梨、ぶどうなど		1 ごはん 魚のにんにく醤油焼き ひじきサラダ エリンギのみそ汁 バナナ	2 ごはん カレー肉じゃが 切干大根の甘酢和え トマト 冬瓜のみそ汁	3 冷やし中華 納豆サラダ かぼちゃの煮物 ぶどう	4
午前おやつ			牛乳 かりんとう	牛乳 おやつパン	牛乳 じゃこ	午前おやつ
午後おやつ			牛乳 みたらしかぼちゃ	牛乳 鮭しそおにぎり	牛乳 みそスコーン	午後おやつ
食事メニュー	6 豆乳パン タンドリーチキン ほうれん草のソテー ジャーマンポテト ミルクスープ	7 板わかめごはん 魚の梅みそ煮 ごぼうサラダ かき玉汁 梨	8 はと麦ごはん 豚肉の生姜焼き あらめの炒め煮 ブロッコリーの マヨネーズ和え なすびのみそ汁	9 ごはん 魚の みそマヨネーズ焼き 糸うりのサラダ 厚揚げ煮 オクラのみそ汁	10 ごはん なすびメンチカツ ココロサラダ 小松菜のみそ汁 バナナ	11
午前おやつ	牛乳 クッキー	牛乳 人参煮	牛乳 干し芋	牛乳 チーズ	牛乳 せんべい	午前おやつ
午後おやつ	お茶 ブルーベリーアイス	牛乳 ピーマンまんじゅう	牛乳 甘辛いりこ	牛乳 カルシウムチャーハン	牛乳 ガーリックラスク	午後おやつ
食事メニュー	13 ごはん 春雨の炒め物 ブロッコリーの フレンチサラダ トマト 切干大根のみそ汁	14 十六穀米ごはん 梅ひじきつくね 米粉サラダ きゃべつのみそ汁 梨	15 ひじきごはん 魚のごま味噌焼き チンゲン菜の卵炒め 人参のおかか煮 そうめん汁	16 ごはん 牛肉のバーベキュー ソース炒め ごまポテトサラダ 蒸しブロッコリー しじみ汁	17 ごはん ししゃもの天ぷら もやしのごま和え 黒豆煮 (0・1・2歳児 高野豆腐煮) 白菜のみそ汁	18
午前おやつ	牛乳 クラッカー	牛乳 おかずいりこ	牛乳 ブルー	牛乳 バナナ	牛乳 おしゃぶり昆布	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 ツナマヨ蒸しパン	牛乳 キャロットゼリー	牛乳 スティック野菜	牛乳 おからマドレーヌ	牛乳 きなこおはぎ	午後おやつ
食事メニュー	20 敬老の日 	21 ★お月見会 栗ごはん 魚の西京焼き ほうれん草の白和え けんちん汁 バナナ	22 バターロール 鶏肉の マーマレード焼き わかめコーンサラダ じゃがいもの たらこマヨネーズ和え 豆乳スープ	23 秋分の日 	24 ★お誕生会メニュー ピラフ 里芋の肉みそ焼き 春雨サラダ わかめスープ ぶどう	25
午前おやつ		牛乳 野菜チップス	牛乳 蒸しブロッコリー		牛乳 ビスケット	午前おやつ
午後おやつ		牛乳(0・1・2歳児 おにぎり) お月見団子	牛乳 ごまくすもち		牛乳 パースデーケーキ	午後おやつ
食事メニュー	27 ごはん 魚の黄金焼き ほうれん草のナムル きのこのポターージュ 梨	28 梅しそパスタ 牛肉とれんこんの 甘酢炒め 人参グラッセ 冬瓜スープ	29 ごはん 魚の りんごソースかけ さつまいもサラダ 人参うぱ 厚揚げのみそ汁	30 ★ちゅうりっぷ組 リクエストメニュー わかめごはん カレー春巻き ブロッコリーサラダ なめこのみそ汁 バナナ	※食材、行事等で献立を変更することがあります。 ※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。 ※献立表は東部保育園HPにも記載してあります。	
午前おやつ	牛乳 きゅうりのピクルス	牛乳 青のりポテト	牛乳 ポーロ	牛乳 ジャムクラッカー		
午後おやつ	牛乳 コーンマヨネーズパン	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 フルーツカスタード	牛乳 みそポテト		

～ 9月のおやくそく ～

朝ごはんをしっかりと食べましょう



この時期は子どもたちにも夏の疲れが出てくる頃です。朝のスタートを早めにし、朝ごはんをしっかりと食べて生活のリズムをととのえて登園しましょう。

おすすめは「ごはん」と「みそ汁」です

朝からたくさんのメニューを用意するのは大変です。まずは、ごはんと具だくさんのみそ汁があれば十分です。ごはんは消化吸収が穏やかで腹もちが良いのでおすすめです。また、ごはんのみそ汁と一緒にとると、お互いが不足しているものを補って、栄養バランスがアップします！



朝ごはんを食べて脳と体をスイッチオン！！

- 体温を上げることで体が活動的になります。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを送ります。
- 噛むことで、脳が目覚めます。
- 胃腸が活発になり、便秘解消になります。



9月23日 秋分の日

23日を中心とした7日間「秋の彼岸」といい、この日は先祖を敬い、亡くなった人をしのぶ日として、お墓参りをしたり、おはぎをお供えしたりして、ご先祖の供養をします。

“かわいい” 言いまちがい

ある日の給食にモロヘイヤを使っていました。給食と一緒に食べていたお友だちに「この野菜は何という野菜でしょう？」と質問をすると、「わからない」といわれたので「ヒントは最初に”も”がつくよ！」と言うと、「わかった！！”もうれんそう”」と答えるY君でした。ほうれん草とモロヘイヤが合体したのかな？

とうもろこしの皮むきをしてもらいました！！ (ちゅうりっぷ組)



次の日の午後のおやつで食べる「とうもろこしおにぎり」のとうもろこしの皮むきのお手伝いをしてもらいました。小さな手で一生懸命むいて、思わずそのままだ「がぶりっ」としてしまいそうになちゅうりっぷ組の子どもたちでした♡



十五夜のお供えもの

十五夜は中秋の名月と呼ばれ1年でもっともきれいな月が見られる日です。月をかたどった団子のほか、里芋などこの時期にとれた作物をお供えします。(今年の十五夜は9月21日(火)) 保育園でも、21日にお月見会をし、団子作りをします。

おしらせ

身近にある野菜を使って、親子で野菜スタンプをしてみははどうですか？野菜スタンプを通して、子どもたちが野菜に興味を持って、苦手な野菜を克服するきっかけになるといいなあと思います。玄関に紹介しています。



また、以前も玄関に掲示していました子どもたちの「おいしい顔」の新しい写真も加えてまた掲示をしたいと思います。

東部保育園のかわいい子どもたちの「おいしい顔」「懸命に食べる姿」を是非ご覧ください。

裏もご覧ください。

たのしくたべようニュース

幼児期に育む大切な **生活リズム**

生活リズムは、子どもの成長や発達にとっても大切です。基本的な生活習慣をくり返すことで、幼児期に定着させましょう。

生活リズムをととのえるコツ

早起き・早寝をする

まずは、早起きを習慣にすると夜も早めに眠れるようになります。毎日、同じ時間、同じサイクルで早起き・早寝をして十分な睡眠時間を確保しましょう。睡眠中には、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりするのに必要な成長ホルモンが分泌されています。



朝の光を浴びる

ヒトの体内時計は、24時間よりも少し長い周期のリズムを刻んでいます。そこで、朝の光を浴びると地球の24時間周期と一致させることができます。また、朝の光には、脳と体を覚醒させ、日中活動しやすくと共に心のバランスをととのえる役割があります。



朝ごはんを食べる

朝ごはんは、午前中のエネルギー源となる大切な食事です。特にごはんやパンなどの炭水化物は、体内でブドウ糖に分解されて脳のおもなエネルギー源になります。また、朝ごはんを食べると、胃や腸が動き始めて内臓が目覚め、朝の排便につながります。



日中に体を動かす

思いきり体を動かして遊ぶと、おなかがすいておいしく食事ができたり、疲れてぐっすり眠れたりするため、規則正しい生活リズムにつながります。外に出て遊ぶことができない状況では、室内でできることを探して、日中はなるべく体を動かしましょう。

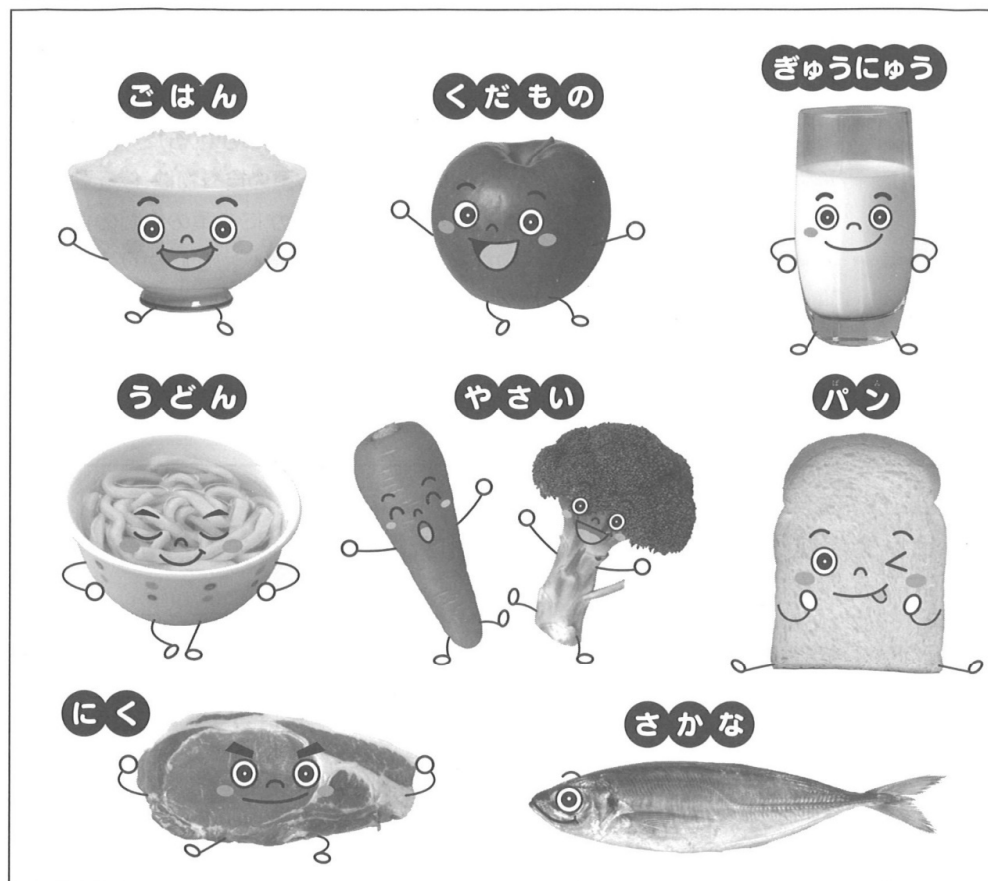


ほかにも1日3食を決まった時間に食べることも大切です。

子どもと一緒にクイズに挑戦!

このたべものはあか・き・みどり

なにいろの なかま?



こたえ

あかの なかまの たべもの

からだを つくる もとに なるよ



きの なかまの たべもの

からだを うごかす ちからに なるよ



みどりの なかまの たべもの

びょうきから まもって くれるよ

