

9月給食だより

2024年9月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ く)内は、汁物の具です。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。
- ※ 昼食のラーメン・うどんの日は、幼児におにぎりがつきます。

月 火 水 木 金 土

2	ブロッコリー ごはん 味噌汁 (ほうれん草・なめこ) 豚肉香味焼き 切干大根の炒め煮 チンゲン菜しらす和え 野菜たっぷり焼きうどん	3	セロリ ごはん 味噌汁 (ふのり・麩) 大豆かき揚げ 胡瓜のおかか和え 根菜含め煮 ヨーグルト・せんべい	4	黄ピーマン 麦ごはん 味噌汁 (小松菜・大根) さばソース焼き キャベツと人参のサラダ 生揚げ甘酢炒め ポテトケーキ	5	胡瓜 フランスパン 南瓜ポタージュ ポークチャップ ほうれん草のサラダ コーンソテー ごはん落とし焼き	6	ごぼう ごはん 味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ) 鮭フライ 白菜お浸し いんげんごま和え チーズクッキー	7	運動会
9	胡瓜 ごはん 味噌汁 (キャベツ・わかめ) チャプチェ 大根コーンと和え セロリツナマヨサラダ きな粉マカロニ	10	赤ピーマン ごはん 味噌汁 (ほうれん草・えのき) ほっけ味噌焼き 人参鶏そぼろ煮 三色ナムル さつまいも蒸しパン	11	大根 麦ごはん 味噌汁 (玉ねぎ・人参) 豚肉ごま揚げ 小松菜納豆和え ひじき炒め煮 ヨーグルトパンケーキ	12	人参 ジャムサンド スープ (白菜・コーン) 鶏肉きのこ煮 ブロッコリーごま和え さつまいもグラッセ わかめおにぎり	13	酢昆布 ごはん 味噌汁 (豆腐・水菜) かれいムニエル 春雨サラダ(うめ味) 大根豚肉煮 ごぼう ゆでとうきび	14	煮干し 五目うどん ほうれん草中華和え 南瓜甘煮
16	敬老の日 ごはん 味噌汁 (ふのり・麩) 大豆かき揚げ 胡瓜のおかか和え 根菜含め煮 ヨーグルト・せんべい	17	セロリ ごはん 味噌汁 (ふのり・麩) 大豆かき揚げ 胡瓜のおかか和え 根菜含め煮 ヨーグルト・せんべい	18	黄ピーマン 麦ごはん 味噌汁 (小松菜・大根) さばソース焼き キャベツと人参のサラダ 生揚げ甘酢炒め ポテトケーキ	19	胡瓜 フランスパン 南瓜ポタージュ ポークチャップ ほうれん草のサラダ コーンソテー ごはん落とし焼き	20	ごぼう ごはん 味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ) 鮭フライ 白菜お浸し いんげんごま和え おはぎ	21	するめ 味噌ラーメン 小松菜ツナ和え ミニトマト マフィン
23	振替休日	24	赤ピーマン ごはん 味噌汁 (ほうれん草・えのき) ほっけ味噌焼き 人参鶏そぼろ煮 三色ナムル さつまいも蒸しパン	25	大根 麦ごはん 味噌汁 (玉ねぎ・人参) 豚肉ごま揚げ 小松菜納豆和え ひじき炒め煮 ヨーグルトパンケーキ	26	人参 ジャムサンド スープ (白菜・コーン) 鶏肉きのこ煮 ブロッコリーごま和え さつまいもグラッセ わかめおにぎり	27	酢昆布 炊き込みごはん すまし汁 (豆腐・わかめ) ぶり竜田揚げ ダイスサラダ 煎子とピーマンの味噌炒め デコレーションケーキ	28	煮干し 五目うどん ほうれん草中華和え 南瓜甘煮 マドレーヌ
30	ブロッコリー ごはん 味噌汁 (ほうれん草・なめこ) 豚肉香味焼き 切干大根の炒め煮 チンゲン菜しらす和え 焼きうどん	「マナーが守れていない子はど～こだ？」の答え									

- 「マナーが守れていない子はど～こだ？」の答え
- ・席を立てて食べている子
 - ・おかずに着を突き刺している子
 - ・食器をたたいて遊んでいる子
 - ・肘をついて食べている子
 - ・ポロポロこぼしながら食べている子
 - ・悪い姿勢で食べている子
 - ・口に物が入ったまましゃべっている子

食事のマナーと食具の持ち方

楽しくおいしく食事をするためには、食事のマナーを身につけることが大切です。また正しい姿勢で、しっかり食具を持つことで、食べる意欲に繋がります。日々の食卓の中で基本的なマナー・食具の持ち方を振り返って、みましょう。

＜食事の基本的なマナー＞

- ・食事前の手洗い
- ・テーブルをきれいにする
- ・「いただきます」「ごちそうさまのあいさつをする
- ・正しい姿勢(背筋を伸ばし、足は床に対。うちはつかない)で食事
- ・食事中立ち歩かない
- ・お皿やお碗に手を添える
- ・口に物が入ったまましゃべらない
- ・食べ物をポロポロこぼさない
- ・クチャクチャと音を立てない
- ・ながら食べ(テレビや動画を見ながら・ゲームをしながら)をしない

◎マナーが守れていない子はど～こだ？



(セトは7人)

答えは献立表の余白にあります

＜食具の持ち方＞

1. 上握り(1歳半ごろ)
手のひら全体で握る
2. 3指の上握り(1歳半～2歳ごろ)
親指・人差し指・中指の3指で握る
3. 下握り(1歳半～2歳ごろ)
下から握る
4. 鉛筆握り(2歳ごろ)
鉛筆の持ち方で握る



人差し指と中指を使って上のはしを上下に動かす(下のはしは動かさない)

はしを使い、いろいろなものをつまむ練習をしてみましょう

- 易 ①1cm程度の毛糸や綿の塊(おむつや綿あめに見立てる)
- ②3cm程度のスポンジ(おむつに見立てる)
- ③いろいろな大きさ・形の粘土や消しゴム(おむつに見立てる)
- 難 ④大豆や小豆などの豆類(本物の食材を使う)

☆ 保育園のかんたんレシピ ～ダイスサラダ～ ☆

＜材料 家族4人分＞

- じゃが芋 2個
- 人参 1/4本
- 胡瓜 1/4本
- ホールコーン 大さじ1
- 油 大さじ1
- 酢 小さじ1.5
- 砂糖 小さじ1/2
- 塩 ふたつまみ

＜作り方＞

- ①じゃが芋は1cmくらい・人参は5mmくらいの角切り、胡瓜は縦1/4に切り、5mm幅に切る
- ②じゃが芋・人参・ホールコーンは茹でて冷水で冷まし、しっかり水気を切る
- ③ボールに調味料を入れ、白っぽくトロットとするまでしっかり混ぜる
- ④②と胡瓜を③に入れ混ぜ合わせたら出来上がり