



給食だより

9月号

担当 集 ひかり

今月の食育目標

- サイホージ・・・正しい箸の持ち方を意識し実践する。
- トーキョー・・・三角食べを意識して食事をする。
- ニューヨーク・・・食具を持っていない手で食器を支える。
- ロンドン・・・好き嫌いなく楽しく食べる。
- パリ・・・食事の時の姿勢に気を付ける。(きちんと座って食べる)

子どもの事故を防ぐために

喉のけがに注意しましょう！

食事中や食事後の乳幼児の事故で注意したいのが、喉突きのけがです。特に多いのは歯ブラシで喉を突くケースで、歯ブラシを口に入れたまま歩き回って転倒する、人や物に接触するといったことで起こります。食事中のはしやフォーク、串なども同様に注意が必要です。喉突きの恐れがあるものは座って使うようにし、危険がないよう大人がそばで見守りましょう。



非常食は用意していますか？

9月1日は防災の日です。台風など災害が起こったときは、電気・ガス・水道が止まるなど、ふだんの生活ができなくなる可能性があります。水やアルフ



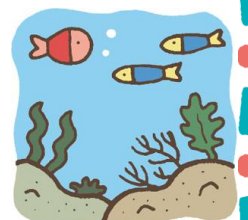
ア化米、レトルト食品など、最低3日分の非常食を準備しておきましょう。カセットコンロがあると調理にも便利です。

食育クイズ

Q 次のうち、海藻でないのはどれ？

- ①わかめ ②ひじき ③きくらげ

A 正解は③。きくらげはきのこ類です。ふだん食べられているのは主に乾燥したもので中華料理などに使われますが、日本では夏に生きくらげが収穫されています。





- The News Restaurant Milanese PSYHOUI -
中央保育園 西方寺 認定こども園 献立予定表 [ミラネーゼ]



9月

日	曜	行事	未満児朝おやつ	昼食(副食)	3時のおやつ
1	水		牛乳 ビスケット	豚丼 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 蒸しパン
2	木		牛乳 せんべい	ミートボール 野菜のおかか和え みそ汁	牛乳 水ようかん せんべい
3	金		牛乳 クラッカー	鮭のねぎみそ焼き 切干大根煮 すまし汁	牛乳 お麩ラスク
4	土		牛乳 サブレ	炊き込みごはん わかめスープ	果汁 おにぎりせんべい
5	日				
6	月		牛乳 小魚チップ	鶏のマーマレード焼き 大根サラダ みそ汁	お茶 ヨーグルト 源氏パイ
7	火		牛乳 たまごボーロ	けんちん汁 ひじきサラダ 果物	牛乳 ツナマヨトースト
8	水		牛乳 パナナ	竹輪のチーズフライ 野菜サラダ みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい
9	木		牛乳 野菜クラッカー	魚の照り焼き 五目煮豆 みそ汁	お茶 お好み焼き
10	金		牛乳 ビスケット	親子丼 ポテトサラダ 果物	牛乳 ホットケーキ
11	土		牛乳 せんべい	和風ちゃんぽん ご飯 ふりかけ	牛乳 パームクーヘン
12	日				
13	月		牛乳 野菜ステック	ドライカレー ブロッコリーサラダ スープ	牛乳 ピーチケーキ
14	火		牛乳 おからクッキー	肉豆腐 春雨サラダ みそ汁	牛乳 コーンマヨパン
15	水		牛乳 ステックパン	魚のかばやき 野菜の磯和え みそ汁	お茶 牛乳もち
16	木		牛乳 おさつステック	三色ごはん きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 りんごケーキ
17	金		牛乳 丸ぼうろ	鶏のトマト煮 スパゲティサラダ スープ	牛乳 パナナ蒸しパン
18	土		牛乳 乾パン	きつねうどん ごはん 野菜ふりかけ	果汁 パン
19	日				
20	月	敬老の日			
21	火		牛乳 かりんとう	豆腐ハンバーグ 野菜のごま和え みそ汁	牛乳 カリカリいりこ
22	水		牛乳 サブレ	だんご汁 ひじき煮 パナナ	牛乳 きなこバタートースト
23	木	秋分の日			
24	金	お誕生会	牛乳 せんべい	お楽しみに・・・♪	牛乳 ケーキ
25	土		牛乳 ビスケット	焼きそば たまごスープ	スポロン サッポロポテト
26	日				
27	月		牛乳 海藻ステック	オムレツ ほうれん草サラダ みそ汁	牛乳 黒棒 チーズ
28	火		牛乳 せんべい	炒り鶏 春雨の酢の物 みそ汁	牛乳 グラノーラクッキー
29	水		牛乳 パナナ	魚のフライ キャベツサラダ みそ汁	牛乳 ピザトースト
30	木		牛乳 ウエハース	五目ビーフン 金時豆 みそ汁 手作りふりかけ	牛乳 いも天
ごっくん期 (5~6ヶ月) やわらかく煮てすりつぶしたもの			もぐもぐ期 (7~8ヶ月) 舌でつぶせる豆腐のかたさ		かみかみ期 (9~11ヶ月) 歯茎でつぶせるかたさ

※離乳食はお子様の進み具合に合わせておかず、おかゆ等に調理します。

※朝おやつは、3歳未満児のみです。※お誕生会もお箸とスプーンを使います。