



9がつのこんだてひょう



令和元年 平田保育所

今月の食育目標は「食事のマナーを身につけよう」です。お部屋で子どもたちと一緒に食事をしていると、姿勢が崩れていたり、お皿を持たずに食べたり、口の中に食べ物が入ったままお話しする様子が見られることがあります。食事をする相手と気持ちよく、そして楽しく食事をするためにも食事のマナーを身につけることは大切です。食事のマナーは日々の積み重ねですので、普段から意識するように心がけたいですね。保育所では、子どもたちと一緒に食事をするときに声をかけたり、ポスターなどを使って話をしたりして食事のマナーを伝えています。

子どもは大人の様子をまねることでマナーを身につけていきます。ご家庭でも大人がお手本を見せ、子どもが食べる様子を見守り、褒めてあげながら日々の食事の中で身につけていきたいと思います。

月	火	水	木	金
2 (午前のおやつ1.2歳児) 麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳 ごはん 豚のしょうが焼き りっちゃんサラダ なめこ汁 ふりかけおにぎり パスチャライズ牛乳	3 ひじきクッキー 牛乳 ごはん 揚げ鶏と夏野菜 の甘酢炒め きゅうりの中華漬け しじみ汁 冷やしぜんざい お茶	4 マカロニきな粉 お茶 ごはん 鮭のクリームコーン焼き 大豆とわかめの梅サラダ とうがん汁 なし(幸水) 炒り玄米おにぎり 牛乳	5 煮豆 牛乳 ごはん なすとトマトのチーズ焼き ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁 豆腐ドーナツ 牛乳	6 ☆かぼちゃとさつま芋のおやき お茶 ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨の酢の物 鶏ごぼう汁 ぶどう(巨峰) あさりしぐれおにぎり 牛乳
9 煮昆布 お茶 ごはん 鶏肉の梅だれ和え あらめの炒め煮 豆腐のみそ汁 焼きおにぎり パスチャライズ牛乳	10 誕生会 煮豆 お茶 ごはん とんかつ カラフルサラダ (ドレッシングセレクト) あさり汁 シャインマスカット ☆梨のコンポートケーキ 牛乳	11 豆乳スープ お茶 ごはん 魚の塩焼き 切干大根のサラダ 具だくさんみそ汁 ☆チヂミ 牛乳	12 アスパラのおかか和え 牛乳 ごはん 豚肉の甘だれ炒め キャベツのごま和え えのきのみそ汁 パエリア風ごはん 牛乳	13 お月見献立 きな粉豆 牛乳 ゆうやけごはん 魚のホイル包み焼き さといもの煮物 月見のとろろスープ りんご みたらし団子 牛乳
16 敬老の日 ☆青字が新作メニューです ばりばりせんべい 牛乳 ハヤシライス マセドアンサラダ なし(20世紀なし) 豆乳あべかわ お茶	17 ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 魚のごまごま竜田 キャベツとえのきの 磯香和え 小松菜のみそ汁 昆布ごはん パスチャライズ牛乳	18 チーズ お茶 肉みそうどん 煮豆 小松菜のコーン和え なし(豊水) ツナしょうがおにぎり 牛乳	19 粉ふき芋 お茶 ごはん 魚のねぎソース おからサラダ そうめん汁 おはぎ 牛乳	20 かりかりいりこ 牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き風 高野豆腐のごま和え トマ玉汁 なし(豊水) 新米塩おにぎり 牛乳
23 秋分の日 ~8月のおやつ・すいかポンチ~ すいかの中身をくり抜いて器にしました。子どもたちはすいかの中身を覗き込むようにして見ていました。たくさんあったすいかポンチはあっという間になくなっていましたよ。 りんご パスチャライズ牛乳 ごはん ぎせい豆腐 はりはりなます 油揚げのみそ汁 じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	24 野菜クラッカー 牛乳 ごはん 厚揚げの 肉みそチーズ焼き ひじきのマリネ きのこ汁 ヨーグルトスコーン 牛乳	25 弁当の日 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 焼きビーフン お茶	26 かりかりいりこ 牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き風 高野豆腐のごま和え トマ玉汁 なし(豊水) 新米塩おにぎり 牛乳	27 かりかりいりこ 牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き風 高野豆腐のごま和え トマ玉汁 なし(豊水) 新米塩おにぎり 牛乳

30
麩の黒糖がらめ
パスチャライズ牛乳
ごはん
揚げレバーの
ごまソースがらめ
小松菜の和え物
厚揚げのみそ汁
レタスチャーハン
パスチャライズ牛乳



家庭で気持ちよく食事をするために
~食事の環境を整えよう~

- ・食事の前に手を洗いましょう
- ・食卓を清潔にしましょう
- ・テレビを消しましょう
- ・「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしましょう
- ・口の中の物がなくなってからお話ししましょう
- ・家族と一緒に食事を楽しみましょう

☆よい姿勢になると噛む力がアップし、消化吸収もよくなります

☆お星さまを集めたよ☆

8月7日は七夕献立でした。そこで、午後のおやつ時には、平田保育所の遊戯室にカラーのポリ袋で夜空を作り、ポップコーンとお星様の形をしたクッキーを散りばめた天の川が登場しました。子どもたちは天の川を見て大興奮!!「すごーい!!今日、七夕会を見た天の川と同じだ」「食べられるの!」と言い、目を輝かせて眺めていました。子どもたちが楽しそうに天の川とお星様を拾い集め、大事そうに食べる様子を見て、私たち調理担当者も幸せな気持ちになりました。保護者の方からも「子どもたちにとって夢のようですね」と言っていただきました。

これからも平田保育所の職員一同が協力して、子どもたちがワクワクし、心に残るような食育活動を取り組んでいきたいと思います。

~ポップコーンとクッキーの天の川~



○お箸の持ち方
1 えんぴつを持つようにお箸を1本もちます。
2 もう1本のお箸を、親指の付け根と薬指のつめの横ではさみます。
3 上のお箸だけを動かします。
○お碗の持ち方
親指を上にして、他の指でお碗の下を支えます。