

9がつのこんだてひょう



令和6年 平田保育所

※青字は新作メニューです。



まだまだ暑い日が続いていますね。夏の日差しをいっぱい浴びて、プール遊びを存分に楽しんだ子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなったように感じます。

今月の目標は「食事のマナーを身につけよう」です。食事のマナーは日々の積み重ねで少しずつ身につけていきます。普段から意識するように心がけ、みんなで楽しくおいしく食べられるようにしたいですね。

保育所では、食事をする時に声をかけたり、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たいと思います。

重陽の節句 (ちょうようのせっく)

9日(月)に『重陽の節句』を迎えます。5節句の一つで「菊の節句」とも呼ばれ、暦の上では季節の変わり目を表しています。菊酒を飲んだり、作物の収穫時期となるので栗ご飯を食べたりして、無病息災や長寿を願います。給食では、「ほうれん草の菊花和え」で菊の花を食べますよ。



月	火	水	木	金
2 大豆とごまのせんべい お茶	3 りんご お茶	4 かりかりいりこ お茶	5 煮豆 お茶	6 きな粉マカロニ お茶
ごはん 鶏肉のバーベキューソース 高野豆腐の煮物 小松菜のおかか和え 油揚げのみそ汁 新米塩おにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん/相性汁 魚のコーンマヨ焼き チンゲン菜の オイスターソース炒め ピクルス 牛しぐれおにぎり 牛乳	ごはん 豚肉のみそ漬け焼き あっさりマト 南瓜の焼き浸し かきたま汁 じゃこおにぎり 牛乳	ごはん/具だくさん汁 魚のムニエル ほうれん草のごま和え ふかし芋 ぶどう 米粉の南瓜蒸しパン 牛乳	ごはん/麩のみそ汁 揚げ鶏と夏野菜の甘酢炒め キャベツの和え物 じゃこきゅうり 梨 チーズ五目おこわ 牛乳
9 重陽の節句 麩のココアラスク お茶	10 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	11 きな粉豆 お茶	12 誕生会 煮昆布 お茶	13 いちごヨーグルト お茶
ごはん 鶏肉の梅だれ和え ひじきの煮物 ほうれん草の菊花和え 豆腐のみそ汁 鮭おにぎり パスチャライズ牛乳	牛丼 おからサラダ チンゲン菜の煮物 梨 炒り玄米おにぎり 牛乳	ごはん 豚肉の甘だれ炒め 納豆和え 焼き南瓜 しいたけのみそ汁 きつねおにぎり 牛乳	ごはん/ふわふわスープ のり塩から揚げ カラフルサラダ ベイグドポテト シャインマスカット さつま芋マフィン 牛乳	ごはん さばのみそ煮 はりはりなます 小松菜の中華和え とうがん汁 焼きビーフン 牛乳
16 敬老の日 ~9月17日は 中秋の名月・十五夜です~ 1年で最も満月がきれいに見える日です。月見団子やすすき・里芋・柿・栗などの農作物をお供えて秋の実りに感謝します。お供えした後に食べることで、健康や幸せを得ることができるとも言われています。	17 お月見献立 野菜クラッカー お茶 ゆうやけごはん 魚のさくさく揚げ キャベツの磯香和え 里芋の煮物 月見のとろろスープ みたらし団子 パスチャライズ牛乳	18 もちもちおから お茶 スタミナ納豆丼 小松菜のコーン和え 粉ふき芋 厚揚げのみそ汁 梨 レタスチャーハン 牛乳	19 ごまプリッツ お茶 ごはん なすとトマトのチーズ焼き 野菜のみそドレッシング和え 煮豆 しじみ汁 のりじゃこおにぎり 牛乳	20 豆乳スープ お茶 ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨の酢の物 きのこのしょうゆ焼き 鶏ごぼう汁 おはぎ 牛乳
23 振替休日 今月から、 新米に変わります。	24 のりごまクッキー お茶 ごはん 豆腐チャンプルー さっぱり塩サラダ ごぼうの梅煮 きのこ汁 さつま芋ごはん パスチャライズ牛乳	25 弁当の日 麩の黒糖がらめ お茶 南瓜のムース お茶	26 チーズ お茶 ごはん/そうめん汁 ぎせい豆腐 もやしのごま酢和え じゃが芋のカレー焼き 梨 黒米おにぎり/かりかりいりこ 牛乳	27 きな粉南瓜 お茶 ごはん/小松菜のみそ汁 魚の塩焼き きんぴらごぼう わかめとトマトの酢の物 ぶどう 和風ツナおにぎり 牛乳

30 麩の青のリスナック お茶
ごはん カレーのから揚げ りっちゃんサラダ なすの焼き浸し 春雨スープ しそおにぎり パスチャライズ牛乳



家庭でおいし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」のあいさつをしましょう
- ・口の中の食べ物がなくなってからお話をしましょう
- ・家族一緒に食事をしましょう

☆よい姿勢になると噛む力がアップし、消化吸収も良くなります。

モロヘイヤちぎりをしたよ!(こあら組)

こあら組さんが『モロヘイヤちぎり』のお手伝いをしてくれました。

ちぎることが楽しかったようで、けっこうな量のモロヘイヤでしたが、次々に葉と茎にわけてくれました。

次の日、給食で「モロヘイヤの和え物」を作りました。食べることをとっても楽しみにしていた子どもたち。自分たちでちぎったモロヘイヤはとてもおいしかったようで、いつもよりたくさん食べていましたよ。

できたよ!



○お箸の持ち方

- 親指と人差し指、中指を使い、鉛筆にぎりで持ちます
- もう一本の箸を親指の付け根から親指と中指の間に差し込みます
- 下の箸は動かさずに上の箸を上下に動かします

○お茶碗の持ち方

- 親指を上にして、他の指でお碗の下を支えます