



9がつのこんだてひょう



～お星さまクッキーを食べました～

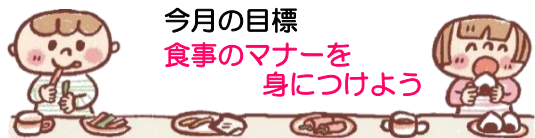
令和3年度

平田保育所

8月7日は七夕献立でした。そこで、午後のおやつの際に、お星さまクッキーを食べました。子どもたちは、短冊に書いたお願いごとを心の中で唱えてからクッキーを食べていましたよ。「プールで顔つげができますように」「コロナが終わりますように」など真剣にお願いごとをする表情に心を打たれました。大事そうにクッキーを食べる様子を見て、私たち調理担当者も幸せな気持ちになりました。お星さまが子どもたちの願いを叶えてくれますように★



水	木	金		
1 (午前のおやつ0. 1. 2歳児) きな粉マカロニ・お茶 ごはん なすとトマトのチーズ焼き 小松菜のおかか和え パプリカの和え物 油揚げのみそ汁 豆腐ドーナツ 牛乳	2 かぼちゃとさつまいものおやき お茶 ごはん 魚の梅みそマヨ焼き 春雨の酢の物 キャベツの煮浸し 鶏ごぼう汁・ぶどう パエリア風ごはん 牛乳	3 ぞうのびのび りすくすくの日 いちごヨーグルト お茶 ごはん 揚げ鶏と夏野菜の甘酢炒め 高野豆腐のごま和え じゃこきゅうり しじみのすまし汁 黒米おにぎり 牛乳		
6 ごまプリッツ パスタライズ牛乳 ごはん 豆腐チャンプルー あっさりトマト ブロッコリーのカレーマヨ炒め 麩のみそ汁 昆布ごはん パスタライズ牛乳	7 野菜クラッカー お茶 ごはん 魚のごまみそ焼き ひじきとオクラのサラダ ふかし芋 具だくさん汁 焼きビーフン 牛乳	8 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 レバー入り肉みそうどん 煮豆 小松菜のコーン和え プルーン ツナ生姜おにぎり 牛乳	9 重陽の節句 梨 お茶 ごはん 鶏肉の梅だれ和え あらめの煮物 ほうれん草の菊花和え 豆腐のみそ汁 もちもちパン 牛乳	10 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 魚のクリームコーン焼き レタスとわかめのサラダ アスパラのガーリック炒め とうがん汁 牛しぐれおにぎり 牛乳
13 麩の青のリスナック パスタライズ牛乳 ごはん 豚肉の甘だれ炒め りっちゃんサラダ こんにゃくの炒め煮 しいたけのみそ汁 じゃこおにぎり パスタライズ牛乳	14 誕生会 チーズ お茶 ごはん 鶏肉のラトウイユソース たまごサラダ じゃが芋とアスパラのカレー焼き わかめスープ・シャインマスカット 梨のコンポートケーキ 牛乳	15 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 魚の煮付 きのこのココロ揚げ キャベツの甘酢和え 小松菜のみそ汁 洋風ちらしおにぎり 牛乳	16 かりかりいりこ 牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き風 チンゲン菜のさっと煮 焼きかぼちゃ きのこ汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳	17 粉ふき芋 お茶 しらすの卵とじ丼 おからサラダ なすのごま和え かぼちゃのみそ汁 梨 焼きおにぎり 牛乳
20 敬老の日 ～9月21日は中秋の名月・十五夜です～ 昔から、この日は月を愛で、お団子や里芋、ススキを供える風習があり、「芋名月」とも言われています。また、月に宿る神様へ、穀物を実らせてくれた感謝を捧げる日でもあります。 21日は、保育所でもお月さまに感謝しながら、お月見献立を味わいたいと思います。	21 お月見献立 りんご パスタライズ牛乳 ゆうやけごはん 魚のホイル包み焼き 小松菜のごま和え さといもの煮物 月見のとろろスープ・ぶどう みたらし団子 パスタライズ牛乳	22 弁当の日 豆乳スープ お茶  ホットケーキ 牛乳	23 秋分の日  ～8月のおてつだい～ うさぎ組の子どもたちにピーマンの種とりと、玉ねぎの皮むきをしてもらいました。お手伝いしたこと、いつもよりもピーマンと玉ねぎを食べる姿が見られました。「種とりしたよ」と言って楽しく食事をしていましたよ。	24 のりごまクッキー お茶 ごはん 魚の塩焼き かぼちゃの煮物 納豆和え なめこ汁 おはぎ お茶
27 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ ひじきの煮物 野菜のみそドレッシング和え かきたま汁 さつまいもご飯 パスタライズ牛乳	28 きな粉まめ 牛乳 ごはん ぎせい豆腐 はりはりなます 揚げごぼう そうめん汁 ヨーグルトスコーン 牛乳	29 煮昆布 牛乳 スタミナ納豆丼 小松菜の中華和え 粉ふき芋 えのきのみそ汁 梨 レタスチャーハン 牛乳	30 新米の日 煮豆 牛乳 ごはん 厚揚げの肉みそチーズ焼き なすの煮物 アスパラの和え物 あさりのすまし汁 新米塩おにぎり お茶	 重陽(ちょうよう)の節句 9月9日 「菊の節句」とも呼ばれ、暦の上で季節の変わり目を表しています。菊酒を飲んだり、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」を食べます。



今月の目標
食事のマナーを身につけよう

今月の食育目標は「食事のマナーを身につけよう」です。食事のマナーを身につけることは、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大切なことです。食事のマナーは日々の積み重ねで身につきますので、普段から意識するように心がけたいですね。保育所では、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たいと思います。
子どもは大人の姿をまねることで学びます。ご家庭でも、大人がお手本を見せてあげてくださいね。子どもが食べる様子を見守り、褒めてあげながら身につくようにしたいですね。

○食事の姿勢

お腹と机の間をこぶし1個分開ける

背中を伸ばす

ひじの高さがテーブルの高さになるように

足の裏はしっかり床につける

※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。

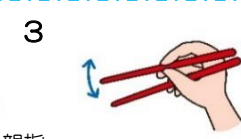
○お箸の持ち方



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。