



9月のきゅうしよくこんだて



令和5年 9月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
				1 煮魚 胡麻和え 味噌汁（じゃが芋） ツナと塩昆布のおにぎり	2 肉じゃが 切干大根の煮物 ねじりん棒
4 ヘルシー唐揚げ 鉄分たっぷりサラダ 味噌汁（豆腐） 牛乳・さつま芋スティック	5 白身魚のフライ ビーフンサラダ もずく汁 牛乳・ピザトースト	6 ポークビーンズ ゴマサラダ 果物（梨） 牛乳・あべかわマカロニ	7 和風スパゲティー ミネストローネ ゴマふりかけ わかめおにぎり	8 鰯のごま油焼き パンサンスー 味噌汁（さつま芋） フルーツヨーグルト	9 ハヤシライス 人参サラダ カステラ
11 麻婆豆腐 和風サラダ 中華胡瓜 お好み焼き	12 鮭のムニエル ひじきマヨサラダ 汁ビーフン バナナ	13 鶏肉と大豆の煮物 味噌汁（わかめ） 果物（オレンジ） 牛乳・ジャムサンドクラッカー	14 ちゃんぽん 中華サラダ 鶏そぼろ 牛乳・揚げパン	15 つみ入れ汁 カリカリしらすのサラダ 栄養納豆 牛乳・コーンフレーク	16 チキンカレー ハリハリ漬け クラッカー
 18<敬老の日>	19 鯖の竜田揚げ カミカミサラダ 味噌汁（切干大根） 牛乳・ラスク	20 チャンプル わかめスープ 果物（梨） 水ようかん	21 焼きビーフン かき玉汁 かつお節ふりかけ バナナ	22 鯖の塩焼き ひじきの煮物 たぬぎ汁 牛乳・ホットケーキ	23<秋分の日>
25 タンドリーチキン ツナサラダ 味噌汁（麩） オレンジ寒天	26 鯖の味噌煮 しらすと胡瓜の酢の物 そうめん汁 牛乳・バナナ	27 五目豆 味噌汁（厚揚げ） 果物（みかん） 牛乳・味噌マドレーヌ	28 肉わかめうどん バンバンジーサラダ 昆布の佃煮 ゆかりおにぎり	29 BBQチキン スパゲティーサラダ ジュリエンスープ ジョア・ビスケット	 30<運動会>

もしものときの食料は？

9月1日は防災の日。この日をきっかけに、ご家庭でも備蓄食料のチェックをしてみたいはいかがでしょうか。非常時、最低3日分の食料備蓄が望ましいとされています。

用意しておきたい物（大人1人1日分の目安）



- 飲料水 3リットル
※乳児がいるご家庭は、調乳用に多めに備蓄。
 - ご飯（アルファ米）3食分
 - 缶詰 2～3缶
 - レトルト・インスタント食品 2～3種類
 - お菓子（自分の好きな物でOK）
- ※必要な年齢の場合は離乳食・ミルクも忘れずに。

気持ちよく食べるために

知っておきたいマナー違反の箸づかい

4、5歳頃になると、より丁寧なマナーに挑戦したい気持ちが芽生えます。そこで、友達や家族と気持ちよく食べるための「箸づかいのお約束」を伝えてみませんか。食事中に、その場面が見られたときに、「嫌な気持ちになる人もいるから、気をつけようね」と伝えたと、理解しやすくなります。

かみ箸



箸の先をかむ

ねぶり箸



箸の先をなめる

くわえ箸



箸をくわえる

つき箸



箸でつきさす

さぐり箸



箸でかき回して探す

わたし箸



箸と箸で食べ物を渡す

このほかにもありますが、子どもがやりがちな主なマナー違反です。注意するのではなく、気づけるように伝えましょう。

※材料購入の都合上、献立を変更する可能性があります。予めご了承ください。

夏野菜収穫終了しました

保育園で栽培していた夏野菜の収穫が終わりました。

今年もたくさん収穫することができました。主にサラダや和え物に使ったり、ミニトマトは汁物に入れたりして、美味しくいただきました。

ここで、今年の収穫数の発表です！！

胡瓜…47本

ミニトマト…157個

子どもたちは、収穫した野菜を大事にしながら、給食室に持ってきてくれました。自分で育てた野菜は、やっぱり美味しい😊

