



9月は防災月間です。ご自宅でも防災グッズの用意や点検をされていることと思います。その際、非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくと、万一の時にも不安を和らげてくれる効果があります。

## お月見を 楽しみましょう

☆ 日本では旧暦の8月15日の夜（新暦の9月中旬～10月上旬）を“十五夜”と呼び、月見だんごやすすき、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。

## 食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし皮をむくと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、良い香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このようにたった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まります。いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。

## 腸の調子を 整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリスタートさせましょう。

※ 食に関するアンケートにご協力頂きありがとうございました。  
1日をスッキリスタートさせるポイントは  
**快眠・快食・快便**が大切  
結果を集計しましたご覧ください。

**7/31日～8/4日 お祭り週間**  
子どもたちの「いらっしやいませ～」の元気の  
良い声が響いていました。  
給食室がお店さんに、大変身!!



ポップコーン屋さん

チュロス屋さん

お好み焼き屋さん

お絵かきせんべい屋さん



フライドポテト屋さん



9月分



# こんだてひょう

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
01	金	ハイハイ		塩昆布ご飯 さば麹漬け じゃがちくサラダ 切干大根のみそ汁 梨	にんじん蒸しパン 幼児牛乳
02	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
04	月	せんべい		わかめごはん タンドリーチキン キャベツのしらす和え 麩のみそ汁 パナナ	フルーチェ
05	火	ビスコ		米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 わかめスープ ミニゼリー 郷土料理 北海道	チーズケーキ ぶどうジュース
06	水	クラッカー		米飯 すこやかふりかけわかめ 鶏肉のくわ焼き インディアンサラダ じゃがいもとなすのみそ汁 りんご	やわらかプリン
07	木	せんべい		米飯 厚揚げのツナマヨチーズ焼き パイン缶 ブロッコリーの黒ごまサラダ チキンスープ	<b>お菓子すくい</b>
08	金	ハイハイ		<b>うんどうかい がんばる子ランチ</b>	冷やし焼きいも
11	月	せんべい		野菜たっぷり塩ラーメン スイートポテトサラダ 枝豆 オレンジ	ツナマヨトースト 野菜ジュース
12	火	ハイハイ		米飯 魚フライミックスソース お稲荷さんサラダ具 だくさん豚汁 パナナ	自家製ももヨーグルト
13	水	ミレーフライ	たんぼぼクッキング たまねぎに触ってみよ	みそ焼き肉丼 ブロッコリーとコーンのサラダ えのきとチンゲン菜のすまし汁 チーズ	りんごクッキー ヤクルト カロリー-half
14	木	クラッカー	年中クッキング ラップおにぎり	米飯 さば缶入りハンバーグ オレンジ さつまいもとりんごのサラダ コンソメスープ	ふわふわバナナケーキ 野菜ジュースアップル
15	金	せんべい		<b>おにぎりの日</b>	手作りみかんゼリー
16	土	せんべい		土曜保育給食	菓子
19	火	ビスコ		厚揚げカレー はるさめサラダ 枝豆 プリン	焼きドーナツ アシドミルク
20	水	ビスケット	さくらクッキング おにぎりづくり	米飯 ちくわ磯辺揚げ 栄養きんぴら 五目うどん汁新 パナナ	<b>パフェ屋さん</b>
21	木	ハイハイ		白いロールパン ミートボールのトマト煮 えびフライ マカロニサラダ オレンジ	きな粉おはぎ
22	金	ミレーフライ		<b>お楽しみ弁当</b> さくら以上、空の弁当箱持参	8月生まれお誕生ケーキ 菓子 野菜ジュース白ぶどう
25	月	ハイハイ	年長クッキング さつまいもの炊き込みごはん	さつまいもの炊き込みごはん 黒片フライ ミニゼリー ブロッコリーと人参のおかか和え 白菜のすまし汁	フルーツポンチ
26	火	せんべい	すみれクッキング きゅうりを触ってみよう 年少クッキング フルーチェ	マーボー豆腐丼 揚げぎょうざ きゅうりのひたひた オレンジ	自家製ぶどうヨーグルト
27	水	クラッカー		がが洋風寿司 鶏肉のねぎ焼き キャベツとわかめの和え物 もやしのみそ汁 もも缶	麩のラスク 幼児牛乳
28	木	ハイハイ		米飯 さんまのからあげ 肉じゃが 野菜のマリネ りんご	抹茶ごまクッキー 幼児牛乳
29	金	せんべい		米飯 チキンチキンごぼう ちくわときゅうりの青のり和え とうがん汁 パナナ	お月見うさぎまんじゅう 麦茶
30	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子

	IUP - kcal	たんぱく g	脂質 g	加納M mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	561	18.8	19.8	143	2	178	0.35	0.25	25	4.7	2
目標量	574	23	17.2	259	2.4	203	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	98	82	115	55	83	88	113	69	139	102	105
3才未満児	519	15.3	17	157	1.8	150	0.29	0.22	22	4.1	1.7
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	112	83	122	74	78	80	116	79	122	111	106

の日は幼児はフォークを持参してください

\*感染症や園の都合により、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

## 9月きゅうしょくイベント

### 15日(金) おにぎりの日

おにぎりのみ持参してください。

### 22日(金) お楽しみ弁当

保育園で作ったご飯やおかずを自分で詰めます。  
さくら以上、空の弁当箱を持参してください。

### 7日(木) お菓子すくい

### 8日(金) うんどうかい がんばる子ランチ

### 20日(水) パフェ屋さん

### 21日(木) お彼岸 おはぎ

### 29日(金) お月見うさぎまんじゅう

★今月の郷土料理 5日(火)北海道 鮭のちゃんちゃん焼き チーズケーキ

