

行事予定と献立 9月

2020.8.27

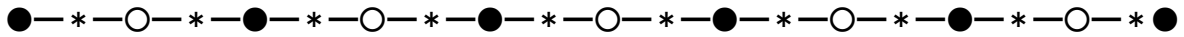
認定こども園みゆき 栄養士 兵頭幸恵

日にち	ぎょうじ	ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 火	防災の集い	冷やしうどん	ひやしうどん なすのおかかあえ パインアップル	ホットケーキ	中華風ごはん
2 水	発育計測	白飯	とりにくのはちみつしょうがやき すみそあえ なめこじる バナナ	カルシウムパイ	ピザトースト
3 木	ぞう米炊き①	白飯	ムニエル～チーズふうみ～ やさいソテー カレースープ オレンジ	マカロニの あべかわ風	ひじきかりんとう
4 金	絵本貸し出し 布団持ち帰り	麦ごはん	ささみフライのタルタルソースかけ いとこりこんぶのにつけ かぼちゃじる バナナ	ピーナッツ クリームパン	セサミクッキー
5 土		白飯	にくどんぶり すのもの オレンジ	シュガートースト	アップルパイ
6 日					
7 月		白飯	いなかになつとうのいそあえ ゆでオクラ みそじる バナナ	きな粉入り 豆乳蒸しぱん	コーンマヨ トースト
8 火	避難防犯安全指導①	ピラフ	ピラフ とりにくのさざれやき コーンとチンゲンサイのいためもの ポトフ オレンジ	野菜ジュース寒天	ちんすこう
9 水		白飯	かにたま はるさめサラダ ちゅうかスープ バナナ	わらびもち	食パンオムレット
10 木		麦ごはん	まつかぜやき もやしのあえもの いなかじる オレンジ	おさつごま焼き	パインゼリー
11 金	布団持ち帰り	白飯	さかなのさいきょうやき きりぼしだいこんのにつけ かぼちゃのあまに すましじる バナナ	レモンラスク	しょうゆ焼きそば
12 土		白飯	ぎゅうにくとキャベツのいためもの さつまいものオープンやき オレンジ	スティックパイ	マドレーヌ
13 日					
14 月	ぞう米炊き② 移動図書館(ぞう)	白飯	さかなのごもくあんかけ キャベツのしおこんぶづけ もずくじる バナナ	ジャムパン	しらすと ひじきのご飯
15 火	避難防犯安全指導②	おにぎり	おにぎり おこのみやき ゆでやさい パインアップル	クラッカーピザ	サブレ
16 水		白飯	タンドリーチキン ケチャップいため やさいスープ バナナ	チーズトースト	プチプチコーンの カップケーキ
17 木	保健食育指導	麦ごはん	がんもどき かみかみあえ みそじる オレンジ	りんご寒天	小松菜の 蒸しパン
18 金	請求書配布(予定) 絵本貸し出し 布団持ち帰り	白飯	ぶたにくのソースに やさいサラダ きのこじる バナナ	さつまいもケーキ	グレープゼリー
19 土		白飯	とりそぼろどん こまつなのりあえ オレンジ	ヨーグルト パンケーキ	きな粉ラスク
20 日					
21 月	敬老の日				
22 火	秋分の日				
23 水	交通安全指導	白飯	エビチリ りゃんばんさんすう とうふのちゅうかふうスープ バナナ	じゃがいももち	いなり寿司
24 木	誕生日会	炊き込み ごはん	たきこみごはん こうやどうふのメンチカツ こまつなとひじきのあえもの かきたまじる れいとうみかん	あられ麩	じゃこマヨ トースト
25 金	絵本読み聞かせ(未定) 布団持ち帰り	白飯	さかなのチーズやき もやしとピーマンのいためもの シチュースープ パインアップル	キャロットケーキ	芋けんぴ
26 土		白飯	にくじゃが なつとうのなめたけあえ オレンジ	チーズ スティックパイ	マーラーカオ
27 日					
28 月	口座振替(JA)	麦ごはん	とうふハンバーグ かにずあえ なめこじる バナナ	セサミトースト	小豆パイ
29 火	運動会全体練習(予定)	肉味噌 あんかけ うどん	にくみそあんかけうどん こまつなとじゃこのしおいため オレンジ	豆乳くずもち	納豆チャーハン
30 水	内科健診(13:15～) 月刊絵本持ち帰り	白飯	しろみぎかなのかおりフライ ポテトサラダ みそじる パインアップル	バナナケーキ	アーモンド トースト

日中はまだまだ暑い日が続きますが、ほんのり日焼けした子どもたちの姿にたくましさを感じます。9月からは「実りの秋」という言葉があるとおり、おいしい果物・野菜・魚などがたくさん出回る季節です。プランターのさつまいものつるも、子どもたちの愛情と太陽の日差しをいっぱい浴びてすくすく育ち、もうすぐ収穫の時期。どんなさつまいもが出てくるか今から楽しみです。

この時期は季節の変わり目で夏の疲れが出始め、体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理に十分気をつけて秋の味覚を楽しみましょう。

また、運動会に向けての練習も始まりますので、パワーの源となる朝ご飯をしっかり食べて元気に園に来てくださいね。

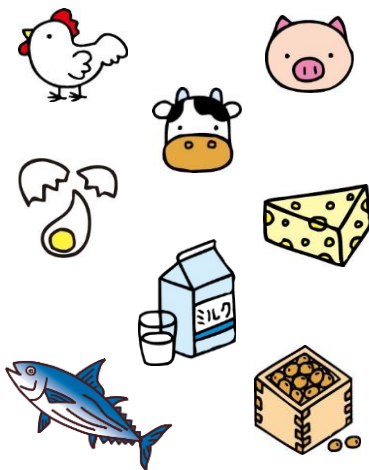


さて、9月の食育指導は「食べ物の栄養について知ろう」についてお話しする予定です。わたしたちは毎日元気に過ごせるように、必要な栄養素を色々な食品からとりいれています。1つの食品のみで適切な栄養素の種類・量をとることはできません。そのため、「ご飯だけ…」「お肉だけ…」と好きなものだけを食べる偏った食事では健康な体は作れません。様々な食品を組み合わせ、バランスの良い食事にすることが大切です。

では、食品を栄養素の特徴によって「赤」「黄」「緑」で色分けしている栄養三色についてご紹介します。

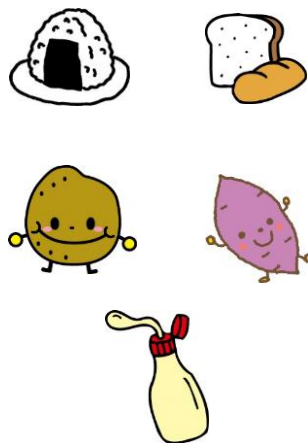
赤

からだをつくる
もとになる



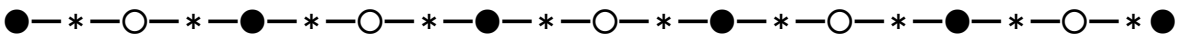
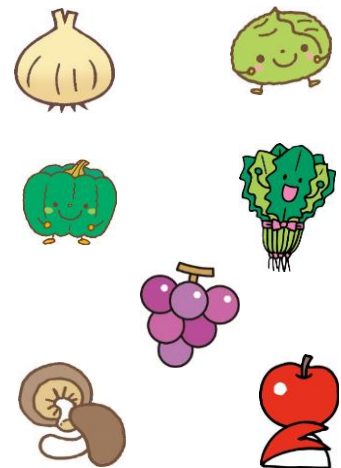
黄

エネルギーの
もとになる



緑

からだのちょうしを
ととのえるもとになる



食中毒警報発令中！

食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「つけない・ふやさない・やっつける」です。

しっかり手洗いをし、食品を十分加熱しましょう。

引き続きご家庭でもご協力お願いします。