

# 行事予定と献立 9月

2019.08.29

みゆきほいくしょ 栄養士 兵頭幸恵

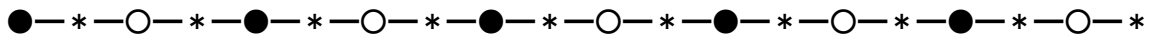
日にち	ぎょうじ	しゅじょく	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 日					
2 月	ぼうさい つど 防災の集い	白飯	にくどんぶり キャベツのしおこんぶづけ オレンジ	もちもちパン	ヨーグルト ドーナツ
3 火	はついく けいそく こめた 発育計測・ぞう米炊き①	炊き込み ご飯	たきこみごはん さかなのさざれやき はくさいとほうれんそうのごまあえ きのことじる バナナ	さつまいも 蒸しパン	オレンジゼリー
4 水		白飯	にくじゃが オクラのおかかあえ なつどうのいそあえ みそしる オレンジ	シュガートースト	ソース焼きそば
5 木	ひなんくんれん 避難訓練	白飯	とりにくのみそづけやき スパゲティサラダ ゆでやさい すましじる パインアップル	クラッカーピザ	スイートポテト
6 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	白飯	しろみざかなのピカタ コーンとこまつなのいためもの シチュースープ バナナ	豆乳くずもち	ねぎマヨトースト
7 土		白飯	ぶた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	あられ麩	マドレーヌ
8 日					
9 月		白飯	ささみのタルタルソースかけ ひじきのにつけ ゆでやさい ベジタブルスープ バナナ	りんご寒天	きな粉ラスク
10 火	しょひ ふくる はいふ 諸費袋配布	冷やし 中華そば	ひやしちゅうかさそば じゃこなす パインアップル	わらび餅	さつまいもの 天ぷら
11 水	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	白飯	とうふハンバーグ かみかみあえ みそしる オレンジ	ステックパイ	いなり寿司
12 木	いどう としょ かん 移動図書館(ぞう組)	白飯	やきにく ちゅうかあえ たまごスープ バナナ	オレンジ蒸しパン	ピーナッツ クッキー
13 金	そふぼさんかん 祖父母参観 ふとんも かえ 布団持ち帰り えほんか だ 絵本貸し出し	白飯	たまごののやまやき こまつなののりあえ なめこじる バナナ	夏みかんゼリー	野菜入りポッキー
14 土		白飯	けんちんじる なつどうのオクラあえ オレンジ	ホットケーキ	パルミエ
15 日					
16 月	敬老の日				
17 火	ほけんしょいしどう 保健食育指導 こめた ぞう米炊き②	小松菜と じゃこの チャーハン	こまつなとじゃこのチャーハン エビチリソースふう りゃんぱんさんすう もずくスープ パインアップル	じゃがいももち	小豆パイ
18 水	しかけんしん 歯科健診(9:15~)	白飯	とりにくのからあげ やさいサラダ かぼちゃじる オレンジ	キャロット蒸しパン	梅ごはん
19 木	ぼうはんくんれん ふしんしゃ 防犯訓練(不審者)	白飯	さかなのわふうマヨネーズやき うのはないり きゅうりのおかかあえ かきたまじる バナナ	変わりくずもち	ピザトースト
20 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	白飯	とうふのまりあげ こまつなとひじきのあえもの いなかじる オレンジ	野菜ジュース寒天	ヨーグルトパン
21 土		白飯	ちくぜんに かにずあえ バナナ	チーズトースト	スイートポテトパイ
22 日					
23 月	秋分の日				
24 火		白飯	さかなのてりやき わふうサラダ さつまいものあまに とうふじる パインアップル	きな粉入り 豆乳蒸しパン	洋風おこし
25 水		肉味噌 あんかけ うどん	にくみそあんかけうどん あまずはくさいのかりかりじゃこのせ オレンジ	コーンパンケーキ	レタスチャーハン
26 木	たんじょうびかい 誕生日会	きのこ混ぜ ピラフ	きのごまぜピラフ チーズハンバーグ コーンとこまつなのカレーソテー ポトフ ぶどう	オレンジ寒天	サブレ
27 金	えほんよ き 絵本読み聞かせ ふとんも かえ 布団持ち帰り えほんか だ 絵本貸し出し	白飯	ポークカレー だいこんとツナのサラダ オレンジ	おさつごま焼き	レアヨーグルト ケーキ
28 土		白飯	やきとうふのふくめに ごまきゅうり バナナ	カルシウムパイ	ドリカポクッキー
29 日					
30 月	げつかんえほんも かえ 月刊絵本持ち帰り	白飯	チーズオムレツ ケチャップいため やさいスープ オレンジ	セサミパイ	マーラーカオ

※主食持参の方は太枠日以外は白飯を持参して下さい。

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保育所に来てくださいね。



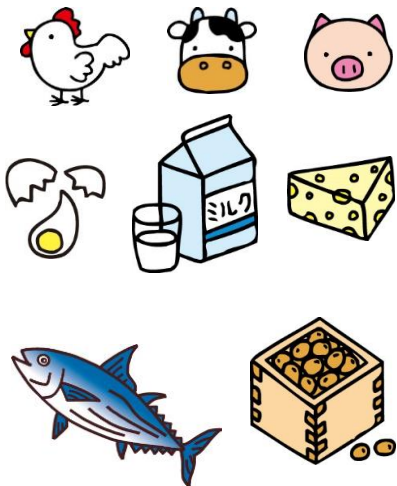
さて、9月の食育指導は「食べ物の栄養について知ろう」についてお話する予定です。

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。

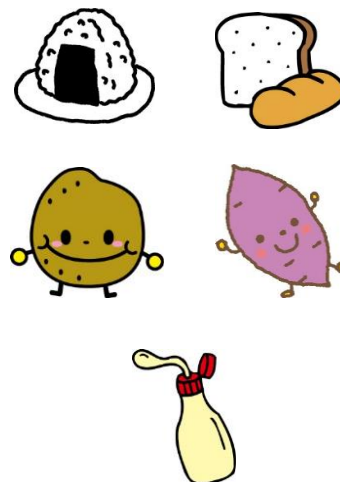
**赤**

からだをつくる  
もとになる



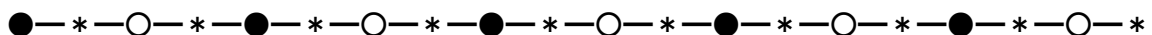
**黄**

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



9月13日

十五夜～お月見～



日本では旧暦の8月15日に夜に(新暦9月中旬～10月上旬)を”十五夜”と呼び、月見だんごやススキ、里芋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「中秋の名月」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。