

行事予定と献立 9月

2024.09.28

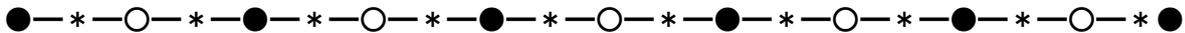
認定こども園みゆき 栄養士 結城由佳

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日					
2月	ぼうさいつど 防災の集い ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導①	ごはん	まつかぜやき きゅうりとえのきのすのもの すましじる オレンジ	チーズトースト	ポールドーナツ
3火	はついくけいそく 発育計測	たきこみ ごはん	とうふハンバーグ こまつなののりあえ みそしる バナナ	こくとうむしパン	スイートポテト
4水	えいご 英語あそび(4.5歳児)	ごはん	さかなのポテマヨやき オレンジ コーンとチンゲンサイのいためもの やさいスープ	セサミパイ	ピーチゼリー
5木		ごはん	チーズオムレツ やさいソテー ビーフシチュースープ パインアップル	キャロットケーキ	じゃこマヨトースト
6金	つきみかい ふれあいお月見会 そふぼさんかん (祖父母参観) えほんか だ 絵本貸し出し ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	レバーのごまみそあえ わふうサラダ かきたまじる バナナ	グレープかんでん	ちゅうかふうクッキー
7土		ごはん	ハッシュ・ド・ビーフ あまずはくさいのかりかりじゃこのせ オレンジ	ホットケーキ	アップルパイ
8日					
9月	こめた ぞう米炊き① ほけんしよくいくしどう 保健食指導	ごはん	にくじゃが なつどうのいそあえ ゆでブロッコリー みそしる バナナ	チーズむしパン	フルーツポンチ
10火	リトミック(0.5歳児)	しょうが ふうみ ごはん	さかなのみそやき すのもの けんちんじる オレンジ	シュガートースト	あずきパイ
11水	えいご 英語あそび(4.5歳児)	ごはん	かにたま はるさめサラダ わかめスープ バナナ	おさつごまやき	ほうれんそうの ケーキ
12木	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導 いどうとしょ しょくいん 移動図書(職員のみ)	むぎ ごはん	さかなのあまずづけ こまつなのめかぶあえ かぼちゃじる オレンジ	クラッカーピザ	レアヨーグルト ケーキ
13金	リトミック(1.4歳児) ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	ぶたにくのしょうがやき マカロニサラダ みそしる パインアップル	わらびもち	アーモンド トースト
14土		ごはん	とりそぼろどん もやしのあえもの バナナ	カルシウムパイ	おさつ カップケーキ
15日					
16月	けいろうひ 敬老の日				
17火	リトミック(2.3歳児)	しらすと ひじきの ごはん	とりにくのさざれやき はくさいとほうれんそうのおかかあえ すましじる パインアップル	わふうポテト	ココアケーキ
18水	えいご 英語あそび(4.5歳児)	むぎ ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ きのこじる バナナ	オレンジかんでん	ピーナツクッキー
19木	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導②	ごはん	さかなのコーンマヨネーズやき ベーコンとチンゲンサイのいためもの ポトフ オレンジ	ヨーグルトあえ	やさいチップス
20金	えほんよ き 絵本読み聞かせ(ぞう) えほんか だ 絵本貸し出し せいきゆうしよはいふよてい 請求書配布予定 ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	ブルコギ じゃがいものオープンやき すましじる バナナ	もちもちパン	とうにゅうのパパロア
21土		ごはん	ちゅうかどん ちゅうかあえ オレンジ	ジャムサンド	マーラーカオ
22日	しゅうぶん ひ 秋分の日				
23月	ふりかえきゆうじつ 振替休日				
24火	リトミック(0.5歳児)	うどん	にくうどん だいこんとツナのサラダ バナナ	とうにゅうくずもち	うめごはん
25水	こめた ぞう米炊き② えいご 英語あそび(4.5歳児)	ごはん	とりにくのてりやき かぼちゃサラダ のっぺいじる オレンジ	バナナケーキ	ピザトースト
26木	リトミック(1.4歳児)	むぎ ごはん	さかなのすぶたふう ゆでブロッコリー ちゅうかふうスープ パインアップル	マカロニの あべかわふう	マスカットゼリー
27金	たんじょうびかい 誕生日会 こうさふりかえ 口座振替(JA) ふとん も かえ 布団持ち帰り	きのこ ごはん	とりにくのたつたあげ スパゲティサラダ みそしる オレンジ	レモンラスク	パルミエ
28土		ごはん	たにんどん キャベツのゆかりあえ バナナ	シュガーパイ	マドレーヌ
29日					
30月	リトミック(2.3歳児) げっかんえほんも かえ 月刊絵本持ち帰り	ごはん	さかなのゆうあんやき すみそあえ かぼちゃのあまに とうふじる オレンジ	きなこいり とうにゅうむしパン	たこボール

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 黄 緑 3色そろえてバランスばっちり!



★食べものは、含まれる栄養素の働きによって、赤・黄・緑の3色の食品群に分けられます。

★3色の食品群をそろえて食べると、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

黄

体をつくるもとになる

血液や骨のもとになり、健康な体づくりに欠かせません。不足すると、骨が弱くなったり、体力が低下したりします。

【主な栄養源】

たんぱく質、ミネラル質

【主な食品】

魚、肉、卵、大豆、大豆製品、乳、乳製品、海藻

赤

エネルギーのもとになる

元気に遊んだり、考えたりするために必要なエネルギーをつくります。不足すると、遊びや学習に集中する力が出ません。

【主な栄養源】

炭水化物、脂質

【主な食品】

ごはん、パン、麺類、いも類、油

緑

体の調子を整える

病気を予防したり、排便を促したりする働きがあります。不足すると、風邪をひきやすくなったり、便秘になったり、イライラしたりします。

【主な栄養源】

ミネラル類、ビタミン類

【主な食品】

野菜、果物

★3色そろえるコツ!

「主食・主菜・副菜」の3つのお皿をそろえることで、3色の食品群をバランスよく食べることができます。

主食は「黄の食品」、主菜は「赤の食品」、副菜は「緑の食品」を多く含んでいます。

毎日の献立を考えると、3つのお皿がそろうように意識しましょう。

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をお願いします。