

行事予定と献立 9月

2023.8.28

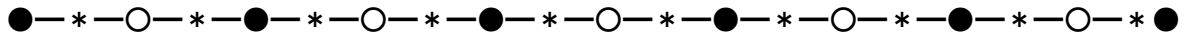
認定こども園みゆき 栄養士 結城由佳

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 金	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 えほんか だ 絵本貸し出し ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	さかなのコーンマヨネーズやき ベーコンとこまつなのいためもの ポトフ パナナ	クラッカーピザ	マスカット ゼリー
2 土		ごはん	こうやどうふのそぼろどん もやしをあえもの オレンジ	ホットケーキ	きなこラスク
3 日					
4 月	はついきけいそく 発育計測	ごはん	ぶたにくとこのこのオイスターソースいため りゃんばんさんすう わかめスープ パナナ	じゃがいももち	うめごはん
5 火	さいじ リトミック(1.4歳児)	えだまめ ごはん	さかなのポテマヨやき コーンとチンゲンサイのいためもの コンソメスープ オレンジ	シュガートースト	マーラーカオ
6 水	こうつうあんぜんきょうしつ 交通安全教室	むぎ ごはん	まつかぜやき じゃこサラダ かきたまじる パナナ	チーズむしパン	ピザトースト
7 木		ごはん	しろみぎかなのいそべあげ オレンジ はくさいとほうれんそうのおかかあえ さつまじる	バナナケーキ	パルミエ
8 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) ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	チーズオムレツ もやしとピーマンのソテー ベジタブルスープ パインアップル	セサミパイ	ソースやきそば
9 土		ごはん	たにんどん だいこんときゅうりのそくせきづけ バナナ	せんべい	ドリカボクッキー
10 日					
11 月	こめた ぞう米炊き①	ごはん	ブルコギ じゃがいものオープンやき たまごスープ パナナ	あられふ	ヨーグルトパン
12 火	さいじ リトミック(0.5歳児)	たきこみ ごはん	とうふのまりあげ わふうサラダ みそしる オレンジ	りんごかんでん	チーズケーキ
13 水	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	しろみぎかなのピカタ コーンとこまつなのカレーいため やさいスープ パナナ	スティックパイ	たまごサンド
14 木	さいじ リトミック(2.3歳児) いどとしょかん ぐみ 移動図書館(ぞう組)	むぎ ごはん	ぶたにくのソースに やさいサラダ きのこじる パインアップル	かわりくずもち	いもけんぴ
15 金	さいじ リトミック(1.4歳児) えほんよ き 絵本読み聞かせ(ぞう組) えほんか だ 絵本貸し出し ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	ささみフライのタルタルソースかけ オレンジ いとどりこんぶのにつけ スティックきゅうり みそしる	きなこいり とうにゅう むしパン	あおりんごゼリー
16 土		ごはん	にくみそどん ごまきゅうり パナナ	レモンラスク	こまつなの むしパン
17 日					
18 月	けいろう ひ 敬老の日				
19 火	ほけんしよくいしどう 保健食指導	コーン ピラフ	ミートローフ やさいソテー ビーフシチュースープ パインアップル	マカロニの あべかわふう	あずきパイ
20 水	せいきゅうしよはいふ よてい 請求書配布(予定)	ごはん	さかなのごもくあんかけ きゅうりのゆかりあえ すましじる オレンジ	カルシウム トースト	サブレ
21 木		むぎ ごはん	とりにくのさざれやき こまつなとひじきのあえもの なめこじる パナナ	ボンデケージョ	とうふドーナツ
22 金	さいじ リトミック(0.5歳児) ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	きつかけシューマイ はるさめサラダ とうふのちゅうかふうスープ オレンジ	やさいジュース かんでん	おさつ カップケーキ
23 土					
24 日	しゅうぶんひ 秋分の日				
25 月	こめた ぞう米炊き②	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 パナナ	とうにゅう くずもち	レアヨーグルト ケーキ
26 火	うんどうかいぜんたいいれんしゅう 運動会全体練習①	うどん	カレーうどん だいこんとツナのサラダ オレンジ	おさつごまやき	なっとう チャーハン
27 水	こうざふりかえ 口座振替(JA)	ごはん	たまごののやまやき かみかみあえ みそしる パナナ	チーズ スティックパイ	おこのみやき ふうパン
28 木	たんじょうびかい 誕生日会	きのこ ごはん	とりにくのたつたあげ きゅうりとえのきのすのもの すましじる パインアップル	もちもちパン	オレンジババロア
29 金	さいじ 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 ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	さかなのわふうマヨネーズやき こまつなののりあえ いなかじる オレンジ	ヨーグルトあえ	ピーナツ クッキー
30 土		ごはん	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 パナナ	ジャムサンド	マドレーヌ

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。

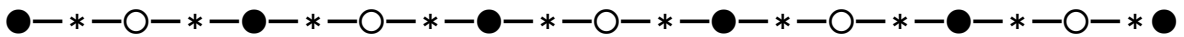
また、運動会に向けての練習も始まりますので、パワーの源となる朝ご飯をしっかり食べて元気に園に来てくださいね。



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取り入れています。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1日は防災の日☆

9月1日は防災の日です。非常食の準備はいかがでしょうか？

台風や地震などの災害に備え、非常食や防災グッズを確認しておきましょう。

災害発生時に、水道・電気・ガスのライフラインが途絶えてから復旧に要する時間は大体3日間と言われています。そのため最低3日間の非常食や水の備えが必要になります。

非常食には水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどが挙げられます。

非常食として備えるのも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替え、備えておきましょう。

炊き込みごはんやパンの缶詰などもあり種類も豊富で味も良くなってきています。

災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れていない非常食だと心身を満たすことが難しいこともあるので、食べ慣れたものがあると心を癒してくれるので備えておいたほうがいいですね。