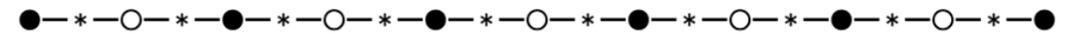


すこやかだより 9月

2019. 8. 28
認定こども園 せんだの森

日付	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1日					
2月	ぼうさい ひ 防災の日	ごはん	ちーずおむれつ すばげていそてー ゆでぶろっこりー しちゅーすーぶ ばなな	おさつごまやき	くだもの& ほぞんしよく びすけつと
3火	はついでいそく 発育計測	えだまめ ごはん	さつまあげ きゃべつのおこんぶづけ みそしる ばいんあつぷる	わらびもち	あおりんごぜりー
4水	いか けんしん 医科健診	ごはん	かれーあじほんばーぐ こまつなのそてー にんじんのあまに こんそめすーぶ ばなな	れもんらすく	かりんとう
5木	せんだの里(5歳児)	ごはん	さかなのふらい きりぼしだいこんのにつけ ゆでやさい みそしる おれんじ	ばいんかんでん	じゃむさんど
6金	しやうしやう 書道指導(5歳児) ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	ちくぜんに なつとうのいそあえ すましじる ばいんあつぷる	わふうぼてと	かぼちゃくつきー
7土		ごはん	ちゅうかどん ちゅうかあえ おれんじ	ほっとけーき	ちーずけーき
8日	がくく 学区スポーツ祭				
9月	ほけんしよく 保健食育 指導	ごはん	さかなのわふうまよねーずやき すていっくきゅうり れんこんのごもくきんぴら すましじる ばなな	まかろにの あべかわふう	しおやきそば
10火		ろーる ぱん	みーとすばげてい ゆでぶろっこりー べじたぶるすーぶ おれんじ	じゃがいももち	ぶどう& せんべい
11水	ひなんほはん 避難防犯 安全 指導	ごはん	しろみざかなのいそべあげ こまつなのなめたけあえ さつまじる ばなな	りんごかんでん	ござかな& ちょこちっぷ ほっとけーき
12木		むぎ ごはん	じゃがいものそぼろあんかけ きゅうりのゆかりづけ みそしる ばいんあつぷる	きやろつとけーき	こーんまよ とーすと
13金	しやうしやう 書道指導(5歳児) ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	かきあげ すのもの すましじる おれんじ	くらっかー じゃむさんど	ぐれーぶふる一つ ぜりー
14土		ごはん	かれーらいす やさいさらだ ばなな	しなもん しゅがーばい	ごませんべい
15日					
16月	がくく 学区敬老会(5歳児)				
17火	こうつう 交通 安全 指導	にんじん ごはん	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 ばなな	かわりくずもち	たきこみごはん
18水		むぎ ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ きのこじる おれんじ	やさいじゅーす かんでん	おさつぱい
19木		ごはん	とりのごまだれやき すばげていさらだ ゆでやさい もずくすーぶ ばいんあつぷる	ちーずとーすと	きなこどーなつ
20金	そふほ 祖父母ふれあいデー(3未) ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	こうやどうふのそぼろどん もやしのあえもの おれんじ	びすこ	いもようかん
21土		ごはん	にくじゃが かえりとあーもんどのごまがらめ ばなな	くだもの& せんべい	れあよーぐると けーき
22日					
23月					
24火		じゃこな ごはん	まつかぜやき ひじきのにつけ けんちんじる おれんじ	ぐれーぶかんでん	たまごさんど
25水	うんどうかい 運動会 全体 練習①	ごはん	たにんどん きゃべつゆかりあえ ばなな	りんごじゅーす	びーちぜりー
26木		むぎ ごはん	さかなのさざれやき こまつなのりあえ いなかじる ばいんあつぷる	とうにゅう くずもち	すいーとぼてと
27金	たんじやうび 誕生日 会 ふとんも かえ 布団持ち帰り	きのこ ごはん	きゃべつのみんちかつ ぼてとさらだ ゆでやさい すましじる ぶどう	じゃむぱん	せさみ& きやろつと くつきー
28土		ごはん	にくみそどん さつまいものおーぶんやき おれんじ	くらっかーびざ	ようふうおこし
29日					
30月	げっかん 月刊 絵本持ち帰り	ごはん	さかなのごもくあんかけ すましじる きゅうりのおかかあえ ばいんあつぷる	もちもちぱん	ますかつとぜりー

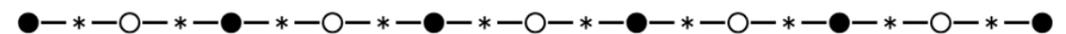
日中はまだまだ暑い日が続きますが、ほんのり日焼けした子どもたちの姿にたくましさを感じます。
9月からは「実りの秋」という言葉があるとおり、おいしい果物・野菜・魚などがたくさん出回る季節です。
菜園のさつまいものつるも、子どもたちの愛情と太陽の日差しをいっぱい浴びてすくすく育ち、もうすぐ収穫の時期。どんな立派なさつまいもが出てくるか今から楽しみです。
この時期は季節の変わり目で夏の疲れが出始め、体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理に十分気をつけて秋の味覚を楽しみましょう。
また運動会に向けての練習も始まりますので、パワーの源となる朝ごはんをしっかり食べて元気にせんだの森に来てくださいね。



さて、9月の食育指導は「食事のマナー(フォークやはしの使い方・姿勢)」についてお話する予定です。
食事をおいしくいただくにはマナーを守ることが大切です。食事のマナーというと、とてもかたかくしく、難しいもののように思われがちですが、背筋を伸ばして姿勢よく食べる、ひじをつかない、箸をじょうずに使う、茶碗をきちんと持つなど、食事のマナーをきちんと身につけることは、家族や友だちと楽しく、おいしく食べるために大切なことです。小さい時からマナーを守って、豊かな食の体験を積み重ねていくことによって楽しくきれいに食べられる子に成長してほしいと思います。
箸は大切な食べ物をたべる道具です。今月はスプーンや箸を正しく持って食事ができるように指導していきますので、ご家庭でもやってみてください。

●正しい箸の持ち方

- ①はしの片方(固定ばし)を、親指の根本に挟みます。
- ②薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
- ③もう片方ははし(作用ばし)を親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
- ④作用ばしの支えをしっかりさせるために、小指を薬指に添えます。



給食レシピ紹介 ～ 鶏のごまだれ焼 ～

材料(3歳上児1人分)

- ・鶏もも肉・・・50g
- ・いりごま(白)・・・1,5g
- ・濃口しょうゆ・・・1,5g
- ・薄口しょうゆ・・・2g
- ・みりん・・・1,5g

作り方

- ① 濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、みりん、いりごまを混ぜて、漬けだれを作る。
- ② 鶏肉を①に漬ける。(約20分ほど)
- ③ オープンの天板にクッキングシートを敷き、170℃～180℃で約15～20分焼く。(厚みにより加減する。)