

# すこやかだより 9月

0歳児…めだか組  
1歳児…ひよこ組  
2歳児…こあら組  
3歳児…うさぎ組  
4歳児…りす組  
5歳児…くま組

2025. 8. 28

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月	ぼうさい つど 防災の集い	ごはん	さかな すぶたふう 魚の酢豚風 かぼちゃのオイル焼き とうふ ちゅうかう 豆腐の中華風スープ バナナ	さつまいものバター焼き	ほぞんぐく 保存食ビスケット
2火	はついきけいそく さいじ 発育計測(1, 3, 5歳児)	ごはん	オムレツ 茹で野菜 チキンと野菜の豆乳スープ オレンジ	りんご寒天	アメリカドック
3水	はついきけいそく さいじ 発育計測(0, 2, 4歳児)	ごはん	たにんどん 他人井 もやしの和え物 バナナ	わふう 和風ポテト	あお 青りんごゼリー
4木	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	麦ごはん	やきざかな 焼魚 切干大根の煮付 味噌汁 オレンジ	くだもの 果物&せんべい	マドレーヌ
5金	ふとんも かい 布団持ち帰り	ごはん	豆腐のまり揚げ かみかみ和え すまし汁 パインアップ	マカロニのあべかわ風	フルーツポンチ
6土		ごはん	いた 炒めビーフン さつまいものオープン焼き バナナ	シュガーパイ	パウンドケーキ
7日					
8月		ごはん	やきにく 焼肉 トマトのサラダ もずくスープ オレンジ	キャロットケーキ	おからナゲット
9火		ごはん	かきあげ 酢のもの 味噌汁 パインアップル	グレープ寒天	おさつパイ
10水	ふれあいデー(0, 1歳児)	ごはん	カレーライス 大根とツナのサラダ バナナ	もちもちパン	ピーチゼリー
11木	ほけんしやくしどう 保健食育指導	ごはん	しろみぎかな 白身魚の香りフライ ナポリタン 茹で野菜 ポトフ オレンジ	ヨーグルト和え	かぼちゃのブラウニー
12金	しよどうしどう さいじ 書道指導(5歳児) ふとんも かい 布団持ち帰り	麦ごはん	ちくせんこ 筑前煮 納豆の磯和え 味噌汁 バナナ	おさつごま焼き	ソース焼きそば
13土		ごはん	どり 鶏そぼろ丼 スティックきゅうり オレンジ	くだもの 果物&ビスコ	スイートポテト
14日					
15月	けいろう ひ 敬老の日				
16火		ごはん	さかな たつたあ 魚の竜田揚げ うの花炒り きゅうりのさっぱり漬け ぐ 具だくさん汁 バナナ	ポンデケーキ	マーラーカオ
17水	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導	わかめ ごはん	ひ 冷やし中華そば 粉ふき芋 オレンジ	クラッカーピザ	バナナトースト
18木		麦ごはん	がんもどき キャベツのゆかり和え すまし汁 バナナ	きな粉ラスク	なし&せんべい
19金	そふぼさんかひ 祖父母参加日(3, 4, 5歳児) ふとんも かい 布団持ち帰り	ごはん	タンドリーチキン スパゲティサラダ 茹で野菜 ようふうたまご 洋風卵スープ パインアップル	オレンジ寒天	さつまいもドーナツ
20土		ごはん	ちゅうかどん 中華丼 中華和え バナナ	ホットケーキ	チーズケーキ
21日					
22月		ごはん	どり 鶏のゆかり天ぷら ごもく 五目きんぴら 茹で野菜 みそ 味噌汁 バナナ	バナナケーキ	じゃがいものオープン焼き
23火	しゅうぶんひ 秋分の日				
24水		ロールパン	ビーフシチュー ブロッコリーとコーンのソテー オレンジ	とうにゅう 豆乳くずもち	たこ 炊き込みご飯
25木	たんじょうひかい 誕生日会	きのこ 混ぜごはん	チキン味噌カツ ポテトサラダ すまし汁 なし	クラッカージャムサンド	さつまいもクッキー
26金	しよどうしどう さいじ 書道指導(5歳児) ふとんも かい 布団持ち帰り	麦ごはん	さかな 魚の煮付 青菜のごま和え さつまいもの甘煮 みそ 味噌汁 オレンジ	やさい 野菜ジュース寒天	ピザトースト
27土	ふれあいミニ運動会(2歳児)	ごはん	どり 鶏の照りマヨ丼 キャベツの即席漬け バナナ	セサミトースト	チョコチップ入りマフィン
28日					
29月		ごはん	レバーのごま味噌和え もやしのきゅうりのさっぱり漬け すまし汁 オレンジ	マドレーヌ	みたらしポテト
30火	うんどうかいぜんたいれんしゅう 運動会全体練習①	麦ごはん	さかな 魚の西京焼き 小松菜のめかぶ和え さつまい 味噌汁 パインアップル	じゃがいももち	たこボール

暦では秋になりますが、まだまだ太陽の照り付けが強いと感じる日々が続きますね。しかし、最近は日が落ちるのも早くなり、確実に秋は近づいてきています。そのうち朝夕が肌寒くなり、セミの声からむしの声に変わり、山の木々も緑の葉っぱから赤や黄色の葉っぱに変わっていきます。日本の四季を、ぜひお子さまと感じてください。  
そして子どもたちも、夏から秋へとまたひとつ成長し、今後の行事である運動会や発表会などでその姿を私たちに見せてくれることでしょうか。今から楽しみです！  
引き続き調理室は、食中毒予防と衛生管理を徹底し、子どもたちへ給食を提供してまいります。保護者のみなさまも「食中毒予防3原則」をご参考に、ご家庭で実施してみてください。



## 食事のマナーは「思いやり」

さて、9月の食育は「食事のマナー」についてお話をする予定です。食事のマナーはたくさんありますが、その中でも大切なことは「人を不快にさせないこと」だと思います。くちやくちや食べる、姿勢が悪い、箸・食器の持ち方がよくないと、一緒に食事をしている人を不快にさせているかもしれません。自分は思っていないなくても、相手は嫌だなど感じていることもあります。箸の持ち方は特に、大人になってから直すのはとても大変です。  
食事のマナーを身につけて、人を不快にさせない「思いやり」の気持ちを持てるように意識していきましょう。



## 食中毒予防の3原則…食中毒菌を「つけない・増やさない・やっつける」

### 3原則

<h4 style="text-align: center; background-color: teal; color: white; padding: 5px;">つけない</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 手洗い・手袋の着用</li> <li>● 器具を使い分ける</li> <li>● 清潔な調理器具を使用する</li> </ul>	<h4 style="text-align: center; background-color: teal; color: white; padding: 5px;">ふやさない</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 低温で保存する</li> <li>● 詰め込みすぎない(7割程度)</li> </ul> <div style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block; color: red; font-weight: bold;">冷蔵室 10℃以下</div> <div style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block; color: red; font-weight: bold;">冷凍室 -15℃以下</div> <p style="text-align: center; color: teal; font-weight: bold;">作ったら早めに食べましょう！</p>	<h4 style="text-align: center; background-color: teal; color: white; padding: 5px;">やっつける</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 中心部まで十分加熱</li> <li>● 器具の消毒</li> </ul> <div style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block; color: red; font-weight: bold;">85～90℃ 90秒間以上</div> <p style="text-align: center; color: teal; font-weight: bold;">消毒には 熱湯や塩素系漂白剤が 有効です！</p>
---	---	---

肉や魚介類は  
専用の容器に  
入れましょう！