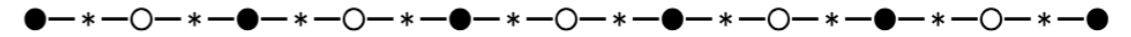


すこやかだより 9月

2020. 8. 27
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 火	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導	ごはん	あきやさいかれー だいこんとつなのさらだ おれんじ	やさいじゅーす かんてん	あめりかんどっく
2 水	はつつけいそく 発育計測	ごはん	ぶるこぎ さつまいものおーぶんやき もずくすーぶ なし	もちもちばん	こーんまよ とーすと
3 木		むぎ ごはん	さかなのこーんまよねーずやき こまつなのりあえ さつまじる ばいんあつぷる	よーぐるとあえ	やさいちっぶす
4 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	ればーのごまみそあえ かみかみあえ すましじる ばなな	ちーず とーすと	ますかっど ぜりー
5 土		ごはん	まーぼーなすどん だいこんときゅうりのちゅうかあえ おれんじ	ほっとけーき	すいーとぼてと
6 日					
7 月	ほけんしよいくしどう 保健食育指導	ごはん	さかなのゆかりてんぶら いときりこんぶのにつけ いなかじる ばいんあつぷる	くらっかーびざ	ひやしそうめん
8 火		びらふ	たんどりーちきん まっしゅぼてと ゆでやさい しちゅーすーぶ おれんじ	とうにゅう くずもち	ここあけーき
9 水		むぎ ごはん	さかなのさいきょうやき きりぼしだいこんのにつけ きゅうりのさっぱりづけ きのこじる ばなな	じゃがいももち	りんごぜりー
10 木		ごはん	ちきんみそかつ きゃべつのゆかりあえ わかめじる おれんじ	しゅがー とーすと	いもけんぴ
11 金	しよどうしどう 書道指導(くま組) ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	おむれつ ゆでぶろっこりー べじたぶるすーぶ ばなな	りんごかんてん	ねぎまよ とーすと
12 土		ごはん	こうやどうふのそぼろどん もやしをあえもの おれんじ	ちーず すていっくばい	まどれーぬ
13 日					
14 月		ごはん	さかなのわふうまよねーずやき ひじきのにつけ すていっくきゅうり とうふじる ばなな	おれんじかんてん	たこぼーる
15 火		ろーる ばん	みーとすばげてい ゆでぶろっこりー やさいすーぶ おれんじ	わらびもち	じゃこわかめ ごはん
16 水		むぎ ごはん	ししゃものいそべあげ こまつなのめかぶあえ かぼちゃじる ばいんあつぷる	くらっかー じゃむさんど	ふる一つぼんち
17 木	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	ささみのびかた すばげていそてー ゆでやさい ぼとふ なし	かるしうむ とーすと	びーちぜりー
18 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	ぶたにくときゃべつのいためもの ばいんあつぷる じゃがいものおーぶんやき わんたんすーぶ	おさつごまやき	れあよーぐると けーき
19 土		ごはん	にくみそどん すのもの おれんじ	くだもの& せんべい	ほっとちーず さんど
20 日					
21 月	けいろうのひ 敬老の日				
22 火	しゅうぶんのひ 秋分の日				
23 水		ごはん	さつまあげ じゃこさらだ みそしる ばなな	ぐれーぶかんてん	しおやきそば
24 木	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導	ごはん	とうふいりとりつくね まかろにさらだ すていっくきゅうり なめこじる おれんじ	れもんらすく	きなこかりんとう
25 金	しよどうしどう 書道指導(くま組) ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	わかどりのちゅうかふういため ゆでぶろっこりー わかめすーぶ ばいんあつぷる	わふうぼてと	おれんじぜりー
26 土		ごはん	にくどんぶり きゃべつのしおこんぶづけ おれんじ	せさみばい	ちーずけーき
27 日					
28 月		ごはん	かにたま はるさめさらだ とうふのちゅうかふうすーぶ ばいんあつぷる	かわりくずもち	じゃこまよ とーすと
29 火	たんじょうひかい 誕生日会	きのこ びらふ	きゃべつのみんちかつ すばげていさらだ ゆでやさい こんそめすーぶ なし	じゃむさんど	くつきー
30 水	げっかん えほんも かえ 月刊 絵本持ち帰り	ごはん	とりにくのごまだれやき こまつなのなめたけあえ みそしる ばなな	まかろにの あべかわふう	あずきばい

日中はまだまだ暑い日が続きますが、虫の音色や植物の変化などで、秋の気配が近づいてきているのを感じられます。溜まっていた夏の疲れが出やすい時期でもあります。こんな時期こそ規則正しい生活を心がけ、健康管理に気をつけましょう。



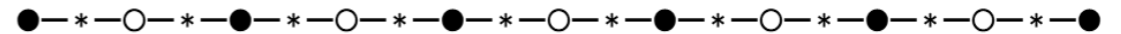
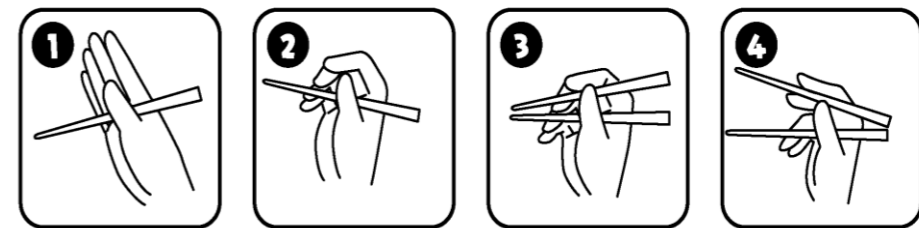
9月の食育指導は「食事のマナー（フォークやはしの使い方・姿勢）」についてお話する予定です。

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、とてもかたくなるしく、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、箸をしょうずに使う、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とさせるために、小指を薬指に添えます。



給食レシピ紹介 ～ 高野豆腐のそぼろ丼 ～

材料(3歳上児1人分)

- ・高野豆腐……8g
- ・牛ひき肉……15g
- ・にんじん……20g
- ・砂糖……3g
- ・みりん……1g
- ・濃口しょうゆ……2g
- ・卵……20g
- ・塩……0.1g
- ・いんげん……8g

作り方

- ① 高野豆腐を戻して水気を切り、みじん切りにする。にんじんも粗みじん切りにする。
- ② 牛ひき肉を炒め、にんじん、高野豆腐の順に加えて砂糖・みりん・しょうゆで味付けする。
- ③ 卵に塩を加えて混ぜ、炒り卵にする。
- ④ いんげんは斜め切りにし、茹でる。
- ⑤ 器に、ごはんと②・③・④を盛りつける。

