



9がつのこんだてひょう



平成30年わにぶち保育所

月	火	水	木	金
3 麩の青のリスナック 牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き りっちゃんサラダ 油揚げのみそ汁 黒豆おにぎり お茶	4 さつま芋のオレンジ煮 牛乳 ごはん 揚げ鶏と夏野菜の 甘酢炒め きゅうりの中華漬け しじみ汁 冷やしぜんざい お茶	5 野菜クラッカー パスチャライズ牛乳 ごはん ☆魚のクリームコーン焼き 大豆とわかめの梅サラダ とうがん汁 梨(幸水) 炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳	6 煮豆 牛乳 ごはん なすとトマトのチーズ焼き ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁 豆腐ドーナツ 牛乳	7 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨の酢の物 鶏ごぼう汁 ぶどう(シャインマスカット) 牛しぐれおにぎり 牛乳
10 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん ☆厚揚げの肉みそチーズ焼き キャベツとえのきの 磯香和え トマト汁 じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	11 ぱりぱりせんべい 牛乳 五穀ごはん 魚の梅おろし 納豆和え 麩のみそ汁 わかめおにぎり 牛乳	12 かぼちゃきな粉 牛乳 ごはん ぎせい豆腐 はりはりなます なめこ汁 梨(二十世紀梨) お好み焼き 牛乳	13 煮豆 牛乳 ごはん 魚の照り焼き おからサラダ そうめん汁 パエリア風ごはん 牛乳	14 かりかりいりこ 牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き風 ひじきのマリネ きのこ汁 梨(豊水) 昆布ごはん 牛乳
17 敬老の日 ～20日は、彼岸の入り～ 彼岸には、おはぎをお供 えし食べる風習があります。 保育所では、おやつで食べ ます。 	18 誕生会 チーズ お茶 ごはん とんかつ アスパラサラダ あさり汁 梨(二十世紀梨) パウンドケーキのフルーツ添え お茶	19 マカロニきな粉 お茶 ごはん ☆魚のトマトソースがけ 高野豆腐のごま和え 小松菜のみそ汁 りんご 梅かつおおにぎり 牛乳	20 弁当の日 ブルーベリーヨーグルト お茶  おはぎ お茶	21 煮昆布 牛乳 ごはん 揚げレバーの ごまソースがらめ 小松菜の和え物 厚揚げのみそ汁 焼きビーフン 牛乳
24 振替休日 ＊お知らせ＊ うめぐみさんは9/27 クッキングで『みたらし 団子』を作ります。エプ ロン、三角巾の準備をお 願います。 ★印は、新メニューです。	25 お月見献立 きな粉豆 パスチャライズ牛乳 ゆうやけごはん 魚のホイル包み焼き 里芋の煮物 月見のとろろスープ ツナしょうがおにぎり パスチャライズ牛乳	26 豆乳スープ お茶 ごはん 魚の塩焼き 切干大根のサラダ 具だくさんみそ汁 シャインマスカット マカロニあられ 牛乳	27 クッキング りんご 牛乳 肉みそうどん 煮豆 小松菜のコーン和え みたらし団子 牛乳	28 アスパラのおかか和え 牛乳 ごはん 豚肉の甘だれ炒め かぼちゃサラダ えのきのみそ汁 新米塩おにぎり お茶 

今月の食育目標

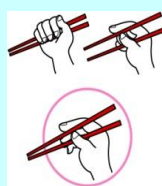
食事のマナーを身につけよう
(箸や食器の持ち方について)

箸は正しく持てるようになると、食べ物をはさむ、つまむ、切る、ほぐすなどいろいろな使い方ができるようになります。また箸(フォーク)を上手に使い食器を持って食べると、姿勢も良くなり食べこぼしが少なくなりますね。みんなが気持ち良く食事できるように大人が良いお手本となり、一人一人の成長に合わせ手を添えたり、3～5歳児さんは食器や箸の持ち方についてのポスターや大きな箸を使って話をしたりします。

また、5歳児さんが楽しみにしている事務室での箸の使い方についての取り組みも引き続き行っています。右に正しい食器と箸の持ち方を載せていますのでご覧ください。

<正しい箸の持ち方と動かし方>

- ① 親指は他の指とむきあっている。
- ② 中指と人さし指で上の箸をはさんで動かす。
- ③ 薬指は下の箸を載せ動かさない。



*使いやすい箸のポイント

- ・軽いこと・持ちやすい長さであること
- ・箸先が滑らないこと

<正しい食器の持ち方>

親指以外の4本の指の上に茶碗をおき、親指を茶碗のへりにかけます。茶碗を手を持って食べると、姿勢もよくなります。



<フォークから箸への移行について>

フォークを鉛筆持ちの指で下から持つことができるようになると箸に移行すると良い時期です。成長に合わせゆっくり取り組んでいきましょう。

～8月の食育活動から～

「夏野菜ピザを作ったよ！」



8/10に4・5歳児さんは、朝収穫した畑の野菜を使い夏野菜ピザを作りました。

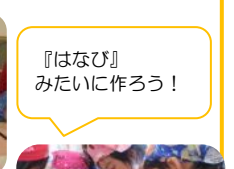
今回は、一人一人がぎょうざの皮を使用したピザと、クラス毎に大きいピザを作りました。包丁を上手に使い野菜を切り、生地の上に工夫しながら野菜をのせて楽しみました。畑で収穫した野菜は、太陽の光をあびてとても甘く、美味しいピザができました。



そうそう、
ねこの手だね！



トマトだって
上手に切れるよ！！



『はなび』
みだいに作ろう！

