

# 9がつのこんだてひょう



令和5年 わにぶち保育所

## ＜今月の食育目標＞

食事のマナーを身につけよう  
～食器を持って食べよう～

子どもたちと食事をしていると、食器を持たずに食べている姿が見られます。食器を持って食べることで自然と姿勢も良くなります。食事の時間にお手本となる姿を見せたり、ポスターを使ったりして食事のマナーについて伝えていきます。

※ 青字は新作メニューです。  
※ ピンク字は、もみじ組さんが作ったみそを使用します。



## お茶碗の正しい持ち方

意外に見落としがちなのが、お茶碗の持ち方です。正しい持ち方だと、お茶碗も安定します。5歳頃になったら、大人が手本を見せながら行うと伝わりやすくなります。



月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
かりかりいりこ パスタライズ牛乳 ごはん 豆腐チャンルー 小松菜のコーン和え 粉ふき芋 春雨スープ みそ焼きおにぎり パスタライズ牛乳	きな粉かぼちゃ お茶 ごはん 魚の塩焼き あっさりトマト 高野豆腐の煮物 具だくさん汁 ぶどう 和風ツナおにぎり 牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 ごはん なすとトマトのチーズ焼き ブロッコリーの和え物 煮豆 しじみのすまし汁 焼きビーフン 牛乳	りんご 牛乳 ごはん 魚のコーンマヨ焼き チンゲン菜のさっと煮 アスパラの和え物 豆乳入りみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	きな粉まめ 牛乳 ごはん 揚げ鶏と夏野菜の甘酢炒め ひじきのソテー じゃこきゅうり 麩のみそ汁 のりおにぎり 牛乳
11	12	13	14	15
麩の青のりスナック パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉の照焼き ひじきのマリネ 焼きパプリカ きのこ汁 黒米おにぎり パスタライズ牛乳	きな粉マカロニ お茶 ごはん ぎせい豆腐 もやしのごま和え じゃが芋とアスパラの カレー焼き そうめん汁 炒り玄米おにぎり 牛乳	チーズ お茶 ごはん 魚の煮付け はりはりなます 小松菜のおかか和え とうがん汁 梨 ひじきおにぎり 牛乳	誕生会 いちごヨーグルト お茶 ごはん のり塩から揚げ カラフルサラダ バイクドポテト コンソメスープ シャインマスカット さつま芋マフィン 牛乳	重陽の節句献立 ごまブリッツ お茶 ごはん 鶏肉の梅だれ和え あらめの煮物 ほうれん草の菊花和え 豆腐のみそ汁 梨 鮭おにぎり 牛乳
18	19	20	21	22
敬老の日 9/29(金) 「十五夜」 旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、すすきを飾り、月見団子や里芋を供えて豊作を祈ります。29日は、うめ組さんが「お月見団子」を作ります。お楽しみに	大豆とごまのせんべい パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉のバーベキューソース わかめとトマトの酢の物 きんぴらごぼう 油揚げのみそ汁 さつま芋ごはん パスタライズ牛乳	麩の黒糖がらめ お茶 スタミナ納豆丼 小松菜の中華和え かぼちゃの焼き浸し えのきのみそ汁 梨 レタスチャーハン 牛乳	弁当の日 煮昆布 お茶 おはぎ お茶	手作りみそ献立 豆乳スープ お茶 ごはん 魚の梅みそ焼き キャベツの煮浸し 春雨の酢の物 鶏ごぼうみそ汁 パエリア風ごはん 牛乳
25	26	27	28	29
ぱりぱりせんべい お茶 ごはん 揚げレバーのごまソースからめ 野菜のみそドレッシング和え なすの焼き浸し かきたま汁 じゃこごはん パスタライズ牛乳	煮豆 牛乳 ごはん 魚のムニエル キャベツの和え物 ふかし芋 小松菜のみそ汁 ぶどう 米粉のかぼちゃ蒸しパン 牛乳	麩のココアラスク お茶 カレーライス おからサラダ アスパラのガーリック焼き 梨 わかめおにぎり 牛乳	のりごまクッキー お茶 ごはん きのこのコロコロ焼き ピクルス 納豆和え あさりのすまし汁 新米塩おにぎり 牛乳	お月見献立 野菜クラッカー 牛乳 ゆうやけごはん 魚のさくさく揚げ キャベツの磯香和え 里芋の煮物 月見のとろろスープ 3歳児クッキング みたらし団子 牛乳

## ～8月の食育活動～

今年は所庭で育てた野菜が豊作だったことや、保護者さんや近隣の方々からたくさん野菜や果物をいただいたことで、より旬の食材を味わうことができました。また子どもたちは『夏野菜クッキング』をしたり、見て触って楽しめるように『野菜スタンプ』をしたりして、子どもたちの興味関心に繋がりました。少し苦手な野菜も食べてみようとする姿も見られました!!



## 夏野菜クイズ!

『私はだ〜れ?』

野菜の特徴や働きなどをクイズにした『私はだ〜れ?』をしました。食事の時間にクイズの内容を思い出し「オクラは、お腹の調子が良くなるが〜」と話をしている子もいましたよ。

## ～お知らせ～

もみじ組さんが楽しみにしていた『みそ』が出来ました。出来立てのみそを味わいたいと思います!

## 夏野菜クッキング 夏野菜ピザ4、5歳児



## 夏野菜スタンプ 1～3歳児



どんな形にしようかな～

ピーまん

おもしろい

車のタイヤみたい!

## 『私はだ〜れ』クイズ!!

- ① 緑色の野菜です。
  - ② チクチクします。
  - ③ 切ると星型になります。
  - ④ 食べると目が良くなったり、風邪をひきにくくなります。
- さて、なんでしょう???
- ご家庭でも子どもさんといしょに考えてみて下さい。



一答えー  
9>9