

〈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。
◎ 今月から新米になります。

9がつのこんだてひょう



令和6年 わにぶち保育所

旬の食材「とうもろこし」

さくら組さんは、食材展示のとうもろこしを持っていくと皮をむいてくれたり、とうもろこしのひげの感触にふれたりして興味津々でした！



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。

① 両手を添えて、お茶碗を持つ。
② 4本の指をそろえて茶碗を載せ、親指はふちに添える。
やりがちNG
指を広げてつかんで持つ。
親指をふちにかけて持つ。
まっすぐに載せる。

月	火	水	木	金
2 大豆とごまのせんべい お茶	3 りんご お茶	4 かりかりいりこ お茶	5 煮豆 お茶	6 きな粉マカロニ お茶
ごはん 鶏肉のバーベキューソース 高野豆腐の煮物 小松菜のおかか和え しいたけのみそ汁 新米塩おにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん 魚のコーンマヨ焼き チンゲン菜の オイスターソース炒め ピクルス/相性汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	ごはん 豚肉のみそ漬け焼き あっさりマト 南瓜の焼き浸し かきたま汁 じゃこごはん 牛乳	ごはん 魚のムニエル ほうれん草のごま和え ふかし芋 具だくさん汁/ぶどう 米粉の南瓜蒸しパン 牛乳	ごはん 揚げ鶏と夏野菜の甘酢炒め キャベツの和え物 じゃこきゅうり 麩のみそ汁/梨 チーズ五目おこわ 牛乳
9 重陽の節句 麩のココアラスク お茶	10 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	11 きな粉豆 お茶	12 いちごヨーグルト お茶	13 ごまブリッツ お茶
ごはん 鶏肉の梅だれ和え ひじきの煮物 ほうれん草の菊花和え 豆腐のみそ汁 鮭おにぎり パスチャライズ牛乳	牛丼 おからサラダ チンゲン菜の煮物 梨 炒り玄米おにぎり 牛乳	ごはん ぎせい豆腐 もやしのごま和え じゃが芋のカレー焼き そうめん汁 きつねおにぎり 牛乳	ごはん さばのみそ煮 はりはりなます 小松菜の中華和え とうがん汁 焼きビーフン 牛乳	ごはん なすとトマトのチーズ焼き 野菜のみそドレッシング和え 煮豆(金時豆) しじみ汁 のりじゃこおにぎり 牛乳
16 敬老の日 9/17(火) 「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、月見団子や里芋を備えて豊作を祈ります。 17日は、うめ組さんが「お月見団子」を作ります。	17 お月見献立・クッキング 野菜クラッカー お茶 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 みたらし団子 パスチャライズ牛乳	18 もちもちおから お茶 スタミナ納豆丼 小松菜のコーン和え 粉ふき芋 厚揚げのみそ汁 梨 レタスチャーハン 牛乳	19 誕生会 煮昆布 お茶 ごはん/シャインマスカット のり塩から揚げ カラフルサラダ ベイグドポテト ふわふわスープ さつま芋マフィン 牛乳	20 チーズ お茶 ごはん 豚肉の甘だれ炒め 納豆和え 焼き南瓜 油揚げのみそ汁/梨 黒米おにぎり/かりかりいりこ 牛乳
23 振替休日 おしらせ もみじ組さんが3月に仕込んだ『みそ』が食べごろになりました。 給食やおやつで手作りみそを味わいたいと思います。	24 のりごまクッキー お茶 ごはん 豆腐チャンルー さっぱり塩サラダ ごぼうの梅煮 きのこ汁 さつま芋ごはん パスチャライズ牛乳	25 豆乳スープ お茶 ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨の酢の物 きのこのしょうゆ焼き 鶏ごぼう汁 おはぎ 牛乳	26 弁当の日 麩の黒糖がらめ お茶 南瓜のムース お茶	27 きな粉南瓜 お茶 ごはん 魚の塩焼き きんぴらごぼう わかめとトマトの酢の物 小松菜のみそ汁/ぶどう 和風ツナおにぎり 牛乳

30
麩の青のリスナック
お茶
ごはん
カレーのから揚げ
りっちゃんサラダ
なすの焼き浸し
春雨スープ
しそおにぎり
パスチャライズ牛乳

～8月の食育活動～
8月の食育活動では、お手伝いや実物展示を通して食材を触ったり、目の前で調理したりして、夏が旬の食材を味わい、食べ物に興味をもてるようにしました。
また、収穫した野菜を使って夏野菜のクッキングをしたことで、苦手な野菜も食べてみようとする姿が見られました。

<モロヘイヤの和え物> <夏野菜ピザのクッキング>

混ぜるとねばねばするよ～

<ピーマンのツナ炒め>

おいしい

「なんでも食べて元気に過ごそう」
3～5歳児さんに『食べることの大切さ』についての紙芝居を読みました。食べることで「元気がでること」「体が大きくなること」や「いろいろな色の食べ物を食べること」についてお話をしました。
私たちの体は食べた物で作られ、エネルギーとなり、生きていくことができます。幼児期は、心と体が成長していく大事な時期です。楽しい食事とともに、どんな物を食べると良いか、大人も子どもも食について意識していきたいですね。
まだまだ暑い日が続きますが、1日3食しっかり食べて元気に過ごしましょう。

「おかわりちょうだい」
保育所の所庭で育てたトマトを使って、フレッシュなトマトジュースを作りました。
そのままのトマトは苦手な子もゴクゴクと飲んでいる姿に驚きました。おかわりの列が途切れませんでしたよ。

わあ～！ジュースに なってきたね

トマトジュース おいしい♪

ミキサーのスイッチON！ ガー~~~~！

もっと ちょうだい

朝ごはんは、おにぎりともそ汁を食べたよ