



# 9がつのこんだてひょう



令和3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姿勢が良くなり、内臓の圧迫がなくなって消化吸収が良くなります。一緒に食べながら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。



月	火	水	木	金
		1 きな粉マカロニ お茶 ごはん なすとトマトのチーズ焼き 小松菜のおかか和え パプリカの和え物 油揚げのみそ汁 豆腐ドーナツ 牛乳	2 かぼちゃとさつま芋のおやき お茶 ごはん 魚の梅みそマヨ焼き 春雨の酢の物 キャベツの煮浸し 鶏ごぼう汁・ぶどう パエリア風ごはん 牛乳	3 いちごヨーグルト お茶 ごはん 揚げ鶏と夏野菜の甘酢炒め 高野豆腐のごま和え じゃこきゅうり しじみのすまし汁 黒米おにぎり 牛乳
6 ごまブリッツ パスチャライズ牛乳 ごはん 豆腐チャンプルー あっさりトマト ブロッコリーのカレーマヨ炒め 麩のみそ汁 昆布ごはん パスチャライズ牛乳	7 野菜クラッカー お茶 ごはん 魚のごまみそ焼き ひじきとオクラのサラダ ふかし芋 具だくさん汁 焼きビーフン 牛乳	8 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 レバー入り肉みそうどん 煮豆 小松菜のコーン和え プルーン ツナ生姜おにぎり 牛乳	9 重陽の節句 梨 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 もちもちパン 牛乳	10 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 魚のクリームコーン焼き レタスとわかめのサラダ アスパラのガーリック炒め とうがん汁 牛しぐれおにぎり 牛乳
13 麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳 ごはん 豚肉の甘だれ炒め りっちゃんサラダ こんにゃくの炒め煮 しいたけのみそ汁 じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	14 誕生会 チーズ お茶 ごはん 鶏肉のラタトゥイユソース たまごサラダ じゃが芋とアスパラのカレー焼き わかめスープ・シャインマスカット 梨のコンポートケーキ 牛乳	15 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 魚の煮付 きのこのココロ揚げ キャベツの甘酢和え 小松菜のみそ汁 洋風ちらしおにぎり 牛乳	16 かりかりいりこ 牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き風 チンゲン菜のさっと煮 焼きかぼちゃ きのこ汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳	17 粉ふき芋 お茶 しらすの卵とじ丼 おからサラダ なすのごま和え かぼちゃのみそ汁 梨 焼きおにぎり 牛乳
20 敬老の日 クッキング のお知らせ 21日にうめ組さんは『みたらし団子』を作ります。 ●エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。 ●爪を切ってください。	21 お月見献立 りんご 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 小松菜のごま和え さといもの煮物 月見のとろろスープ・ぶどう みたらし団子 パスチャライズ牛乳	22 きな粉まめ 牛乳 ごはん ぎせい豆腐 はりはりなます 揚げごぼう そうめん汁 ヨーグルトスコーン 牛乳	23 秋分の日 	24 のりごまクッキー お茶 ごはん 魚の塩焼き かぼちゃの煮物 納豆和え なめこ汁 おはぎ お茶
27 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ ひじきの煮物 野菜のみそドレッシング和え かきたま汁 さつま芋ご飯 パスチャライズ牛乳	28 弁当の日 豆乳スープ お茶  ホットケーキ 牛乳	29 煮昆布 牛乳 スタミナ納豆丼 小松菜の中華和え 粉ふき芋 えのきのみそ汁 梨 レタスチャーハン 牛乳	30 新米の日 煮豆 牛乳 ごはん 厚揚げの肉みそチーズ焼き なすの煮物 アスパラの和え物 あさりのすまし汁 新米塩おにぎり お茶	ちようよう 9月9日 重陽の節句 『菊の節句』とも呼ばれ、5節句の一つとして縁起の良い日とされています。 保育所では、食用の菊の花を使った『ほうれん草の菊花和え』を食べて、無病息災を願います。 ※青字は新作メニューです！

## 8月の食育活動から

### 水分補給にはどんな飲み物がいい？

成長シートを拝見していると、食事での水分補給にジュースを飲んだり、間食のジュースの量が多かったり糖分過多の傾向が見られます。そこで先日、3・4・5歳児さんに「ジュースが甘くておいしいのは、砂糖がたくさん入っているから」「砂糖の摂り過ぎは体に良くない」ということを伝えました。子どもたちが理解しやすいように、角砂糖に似ている一口チョコレートを使って話をしました。『ジュースの中には一口チョコ16個分の砂糖が入っているんだよ』と言うと、子どもたちからは、『え、そんなにたくさん？』と驚きの声が出ていました。これをきっかけに、食事中や水分補給時のジュースの量が減って、体に良い飲み物が飲めるようになると良いと思います。

ジュースにはね、一口チョコ16個分の砂糖が入っているんだよ。

えっ そんなにたくさん？

※炭酸飲料(500ml)には約55gの砂糖が含まれていて、一口チョコは1粒約 3.4gの砂糖を含んでいるものとして計算しています。



### おいしくなあれ！

食べ物に興味を持てるように、もも・さくら・さくらんぼ組さんのお部屋で、おにぎりやおやきを作りました。実際に、子ども達の目の前で作っていると、子どもたちは、ボールの中をのぞこうとしたり、入れるものをジューっと見つめたり、興味を持っている様子でした。興味を持つことで、食欲に繋がられるように今後も時々お部屋へ行き、目の前で味付けなどをしていきます。

←この日のおやつは『枝豆と梅の混ぜおにぎり』でした。上の方から枝豆を振り入れているので、手から落ちてくる枝豆に興味津々な様子です。



いただきます。