

日	曜	主食	副食	おやつ	3歳未満児追加献立		材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内の働き		
					10時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える
1	月	五穀米	鶏肉のさっぱり煮 トマト チャンプル	黒ごまとチーズのクッキー 昆布 飲むヨーグルト	梨 牛乳	清汁	牛乳・わかめ・鶏肉・卵 豚肉・粉チーズ・木綿豆腐 飲むヨーグルト・黒ごま・昆布	五穀米	梨・えのき・生姜・にんにく トマト・人参・玉ねぎ・赤ピーマン 黄ピーマン・小松菜・もやし
2	火	麦ごはん	ビーフシチュー コールスロー	きな粉よせ いりこ スキムミルク	バナナ 牛乳		牛乳・牛肉・ツナ缶 スキムミルク・きな粉 豆乳・いりこ	麦ごはん・じゃがいも	バナナ・人参・玉ねぎ グリーンピース・キャベツ コーン缶
3	水	五穀米	厚揚げのきのこあん レタス わかめスープ	フルーツポンチ 豆乳	キウイ 牛乳		牛乳・厚揚げ・豚ミンチ 赤みそ・わかめ・豆乳	五穀米	キウイ・人参・玉ねぎ・えのき・レタス しめじ・干し椎茸・生姜・にんにく・青葱 グリーンピース・バナナ・もも缶・みかん缶・パイナップル
4	木	麦ごはん	稲穂揚げ サラダ菜 春雨のみそ汁	梨 クラッカー 昆布 牛乳	みかん缶 牛乳		牛乳・鶏ミンチ・卵 木綿豆腐・米みそ スキムミルク・昆布	麦ごはん・春雨 クラッカー	みかん缶・人参・にら サラダ菜・冬瓜・キャベツ 青葱・梨
5	金	五穀米	魚のみそ煮 トマト のっぺい汁	アイスクリーム ビスケット	バナナ 牛乳		牛乳・白身魚・米みそ 鶏肉・アイスクリーム	五穀米・しらたき じゃがいも・ビスケット	バナナ・生姜・トマト 大根・人参・ごぼう 椎茸・青葱
6	土		和風スパゲティ パイナップル缶	6日：ゼリー せんべい 20日：パン 牛乳	チーズ 牛乳		牛乳・チーズ・鶏肉	スパゲッティ・せんべい ゼリー	人参・玉ねぎ・椎茸 しめじ・にんにく・青葱 パイナップル缶
8	月	麦ごはん	白身魚のマリネ レタス きのこ豆乳のコーンスープ	オートミールマフィン 昆布 スキムミルク	もも缶 牛乳		牛乳・白身魚・豆乳 スキムミルク・卵 昆布	麦ごはん・オートミール ジャム	もも缶・トマト・きゅうり・干しぶどう 玉ねぎ・人参・レモン汁・レタス・パセリ コーン缶・エリンギ・しめじ・えのき
9	火	五穀米	高野豆腐と野菜の含め煮 サラダ菜 清汁	いもといりこの甘露煮 豆乳	バナナ 牛乳		牛乳・鶏肉・高野豆腐 かまぼこ・豆乳・いりこ	五穀米・さつまいも	バナナ・玉ねぎ・人参・干し椎茸 グリーンピース・サラダ菜 えのき・チンゲン菜
10	水	麦ごはん	魚の照り焼き ゆでとうもろこし 切干大根のみそ汁	マーラーカオ いりこ スキムミルク	キウイ 牛乳		牛乳・白身魚・油揚げ 米みそ・スキムミルク 卵・練乳・いりこ	麦ごはん	キウイ・生姜・とうもろこし 切干大根・えのき・人参・青葱
11	木	五穀米	なすのミートソース煮 じゃこサラダ かまぼこの清汁	こぎつねごはん	みかん缶 牛乳		牛乳・牛ミンチ・大豆 しらす干し・粉チーズ かまぼこ・わかめ・油揚げ	五穀米	みかん缶・なす・玉ねぎ・人参 トマト缶・ピーマン・キャベツ きゅうり・えのき・青葱
12	金	麦ごはん	豚肉のつけ焼き トマト 厚揚げとさつまいものみそ汁	みたらしポテト スキムミルク	バナナ 牛乳		牛乳・豚肉・厚揚げ 米みそ・わかめ・スキムミルク	麦ごはん・さつまいも じゃがいも	バナナ・生姜・玉ねぎ・人参 ピーマン・青葱・トマト
13	土		カレーうどん もも缶	パン 牛乳	チーズ 牛乳		牛乳・チーズ・豚肉 スキムミルク	うどん・パン	玉ねぎ・人参・青葱 生姜・もも缶
【食育のお知らせ】 0～2歳児の給食を見に行く日・・・12日 3～5歳児と一緒に給食を食べる日・・・26日 (9月のテーマ) 朝ごはんを食べて登園しよう・お米について知ろう (内容) 朝ごはんの大切さを知る・お米の話、お米に触れる (日：ばら組 日：きく組 日：ゆり組) ばら組・・・29日 きく組・・・26日 ゆり組・・・30日									

誕生会					行事		
19	金	きのこ ごはん	鮭の南蛮漬け もやしと人参の和え物 ほうれん草の清汁 オレンジ	アイスクリーム ビスケット	チーズ 牛乳		1月77回創立記念日 6土思い出レクリエーション 19金誕生会



9月給食だより

やってみよう！おてつだい

親子で一緒に食事づくりや準備をしてみましょう

親子で食事づくりや準備をすることで…

こどもが食事づくりやお手伝いにかかわることは、「食」の大切さを意識するきっかけとなります。また、豊かな食の体験を積み重ねていくことは、健康で楽しい食生活へとつながります。幼いころから料理や食事の準備を体験させながら、ときには栽培や収穫などを通して、こどものできることを増やしていきましょう。

食事づくりや
準備に関わる
ことで…

- ❖ 料理や食事のマナーや習慣を覚える
- ❖ 共通の話題が生まれ、食卓が家族のコミュニケーションの場となる
- ❖ 「食べたいもの」を話し合ったり、食べものや身体の問題に親しんだりしていると、食べ物に興味と関心を持てる

こどものできることから始めましょう

まずは、親子で一緒に楽しくできる作業を考えてみましょう。

こどもが行う
お手伝いの
一例

- 【食事の準備】メニューを考える、買い物に行く、テーブルを拭く、食器を選ぶ・並べる
【食事づくり】洗う・計る・ちぎる・混ぜる・つぶす・丸めるなどの調理作業、味見をする、盛り付ける
【食事の後で】使った食器や器具を洗う、洗った食器類をもとに戻す、感想を話し合う

♪ Let's cooking!! 親子で作ってみましょう ♪ ベジタクッキー



■ 材 料 (つくりやすい分量)		■ つ くり 方
卵	50g (M1個)	① 卵を割り、 <u>菜箸や泡だて器などでほぐす。</u> ② にんじんを細かく刻む。(またはすりおろす) ③ 小麦粉とベーキングパウダーを合わせて <u>ふるう。</u> ④ <u>砂糖、バターを泡だて器でよく混ぜ、にんじん、卵、ふるった粉を加えて混ぜ合わせる。</u> ⑤ ④を <u>スプーンですくって</u> 天板に並べ、190℃のオーブンで20分くらい焼く。
にんじん	25g	
小麦粉(薄力粉)	100g	
ベーキングパウダー	2.5g (小さじ 1/2 強)	
砂糖	40g	
バター	40g	
※にんじんを、ゆでて刻んだ青菜にしてもおいしいです！		青字部分はこどもがお手伝いをしやすい作業です



安全に楽しく料理をするために

しっかり手洗いをしましょう。(料理をする前、生の肉や魚や卵等に触れた後、盛り付けをする前など) 包丁や火を使う作業は大人が(もしくは大人と一緒に)行いましょう。

農林漁業体験をしてみましょう



野菜の栽培・収穫や、くだもの狩り・芋掘り、魚釣りなどの農林漁業体験は、日々の食事が農林漁業者など食に関わる多くの人たちや自然の恵みによって支えられていることへの関心や理解を深める上で重要です。

農林漁業体験をすることで、食べ物を大切にする意識や食べ物への関心を持つことが期待されます。幼児を対象とした研究では、農林漁業体験に取り組むことで、野菜を食べる量が増えるなど、食生活にいい影響を与えることが報告されています。親子で農林漁業体験に取り組んでみませんか？