

# すこやかだより 9月

2022. 8. 29

認定こども園 せんだの森

日付	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 木	ぼうさい ひ つど 防災の日の集い	むぎ ごはん	ればーのごまみそあえ かきたまじる こまつなののりあえ おれんじ	とうにゅう くずもち	みたらしぼてと
2 金	はついきけいそく 発育計測 ふともも かえ 布団持ち帰り	ごはん	むにえる〜かれーふうみ〜 こんそめすーぶ やさいさらだ かぼちゃのおいるやき ばなな	さつまいもの ばたーやき	おからなげつと
3 土		ごはん	たにんどん きゃべつのゆかりあえ おれんじ	せさみばい	しふおんけーき
4 日					
5 月		ごはん	しろみぎかなのふらい〜たるたるそーす〜 こまつなのそてー やさいすーぶ ばなな	くらっかー じゃむさんど	ぐれーぶふるーつ ぜりー
6 火		にんじん ごはん	とりにくのみそづけやき じゃこさらだ すましじる おれんじ	もちもちぱん	たこぼーる
7 水	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	おむれつ ゆでやさい べじたぶるすーぶ ばなな	わらびもち	いそまよとーすと
8 木		ごはん	さかなのすぶたふう ゆでぶろっこりー わんたんすーぶ おれんじ	わふうぼてと	まどれーぬ
9 金	しやうしどう ぐみ 書道指導(くま組) ふともも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	ぶたにくのしょうがやき ぐだくさんじる ぼてとさらだ なし	かるしうむ とーすと	しおやきそば
10 土		ごはん	はっしゅどびーふ だいこんとつなのさらだ ばなな	くだもの& びすけつと	すいーとぼてと
11 日					
12 月		ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ すましじる おれんじ	かわりくずもち	ここあけーき
13 火		こーん びらふ	たんどりーちきん ゆでぶろっこりー まかるにさらだ ようふうたまごすーぶ ばなな	ぼんでけーじよ	めろんぱん とーすと
14 水	ほけんしよくいしどう 保健食育指導	ごはん	やきざかな もやしときゅうりのさっぱりづけ かぼちゃじる おれんじ	きなこらすく	ほぞんしよく びすけつと
15 木		ごはん	わかどりのちゅうかふういため もずくすーぶ すていっくきゅうり ばいんあつぷる	おさつごまやき	ぴーちぜりー
16 金	ふともも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	さかなのごまみそやき こまつなのなめたけあえ すましじる ばなな	りんごかんてん	さつまいもの てんぷら
17 土		ごはん	まーぼーどうふどん はるさめさらだ おれんじ	しゅがーばい	ちーずけーき
18 日					
19 月	けいろう ひ 敬老の日				
20 火		ろーる ぱん	みーとすばげてい ゆでやさい しちゅーすーぶ ばなな	おれんじかんてん	なつとう ちやーはん
21 水	ひなんくれん 避難訓練	むぎ ごはん	かきあげ きゃべつのしおこんぶづけ とうふじる なし	まかろにの あべかわふう	ぐれーぶぜりー
22 木	ふともも かえ 布団持ち帰り	ごはん	きっかしゅーまい きゅうりとえのきのすのもの たまごすーぶ おれんじ	れもんらすく	きなこ かりんとう
23 金	しゅうぶん ひ 秋分の日				
24 土		ごはん	いためびーふん さつまいものおーぶんやき ばなな	ほっとけーき	ぶるーべりー まふいん
25 日					
26 月		ごはん	さかなのわふうまよねーずやき けんちんじる こまつなのかれーいため おれんじ	じゃがいももち	ばなな とーすと
27 火	たんじょうひかい 誕生日会	きのこ らいす	えびふらい すばげていさらだ ゆでぶろっこりー ぼとふ ばいんあつぷる	やさいじゅーす かんてん	ちゅうかふう くつきー
28 水		むぎ ごはん	とりにくのみさざれやき きのこじる すのもの ばなな	くらっかーびざ	ぼんでどーなつ
29 木	ひなんくれん 避難訓練	ごはん	さかなのあますづけ きりぼしだいこんのにつけ ゆでやさい いなかじる おれんじ	じゃむさんど	なし &せんべい
30 金	しやうしどう ぐみ 書道指導(くま組) ふともも かえ 布団持ち帰り げっかんえほん かえ 月刊絵本持ち帰り	ごはん	ぶるこぎ じゃがいものおーぶんやき わかめすーぶ ばなな	よーぐるとあえ	さつまいもばい

日中はまだ残暑が厳しいですが、心なしか日差しも柔らかくなったように思います。  
子どもたちは、楽しかったプールも終わり次は運動会に向けて大忙しです。たまっていた夏の疲れが出やすい時期でもありますので、早寝、早起き、朝ごはんの生活リズムを整えて、元気いっぱいに登園してきてください。  
読書の秋、スポーツの秋といいますが、ここはやはり食欲の秋！  
給食では秋の美味しい食材がどんどん出てきます。  
4月に比べ子ども達もたくさん食べるようになってきました。大きくなったなあと成長を感じ嬉しく思うこの頃です。食欲の秋にたくさんご飯を食べて、丈夫な体づくりをしていきましょう。

9月の食育指導は【食事のマナー】についてお話する予定です。  
マナーは周囲への思いやりの現れです。マナーを身につけることは、より楽しい食事ができることに繋がります。「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をはじめ、成長に合わせて正しい姿勢や食器や箸の持ち方など伝えていきます。小さい時からマナーを守って、豊かな食の体験を積み重ねていくことによって楽しくきれいに食べられる子に成長してほしいと思います。そのために、わたしたち大人も正しいマナーで食事ができるようにしたいですね。

**「いただきます」  
「ごちそうさま」**

命をいただくという  
ことの意味はまだ難し  
いかもしれませんが、  
食事の挨拶はとても大  
事です。  
食事に関わるたくさ  
んの人への感謝の気持  
ちを込めて、...



**正しい姿勢で  
食べる**

背筋は伸ばして、足  
裏は床にしっかりつけ  
ましょう。  
姿勢よく食べると見  
た目が良いだけでなく、  
食べ物の消化も良くな  
ります。



**食器や箸の持ち方を  
意識する**

食事の時の正しいお  
皿や箸の持ち方を身に  
つけていきましょう。  
そのおかげで食事の  
時間がもっと楽しくな  
るといいですね。



## 給食レシピ紹介 ～ 豚レバーのごま味噌あえ ～

### 材料(3歳上児1人分)

- ・豚レバー・・・40.0g
- ・しょうが・・・2.0g
- ・しょうゆ・・・2.0g
- ・片栗粉・・・6.0g
- ・油・・・5.0g
- ・板こんにやく・・・15.0g
- ・中みそ・・・4.0g
- ・三温糖・・・3.0g
- ・いりごま(白)・・・1.0g

### 作り方

- ①豚レバーを水で洗い、しょうがとしょうゆで下味をつける。
- ②片栗粉を付けて油で揚げる。
- ③板こんにやくを色紙切りにし、ゆでる。
- ④中みそ、三温糖、いりごまを混ぜ、その中に茹でて水を切った板こんにやくと揚げたレバーを混ぜ合わせる。

※鶏レバーや牛レバーでも代用できます。  
※気になるようでしたら、牛乳で血抜きを行ってください。