

9月 キッチンだよ!

2019年9月1日
幼保連携型認定こども園 美郷保育園

9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出てくるころです。日中はまだ暑くても、朝晩は涼しくなっていますので風邪もひきやすくなります。食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。また今月は親子で遊ぼう会の練習などで毎日の活動量が増え、子どもたちの食欲も増していくでしょう。旬の食材を取り入れた給食で力をつけて、親子で遊ぼう会の本番も頑張ってもらいたいと思います。



9月の南犬立

12日はお弁当の日

日	曜	メニュー	おやつ
1	日		
2	月	ご飯 すき焼き風煮物 きゅうりの梅和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 野菜チップス チーズ
3	火	ご飯 かれいのカレームニエル キャベツとりんごのサラダ 大根のスープ	牛乳 五平もち
4	水	ご飯 鶏ささみフライ ブロッコリーサラダ 豆乳スープ	牛乳 ココア蒸しケーキ
5	木	ご飯 玉子焼き 五目豆煮 うどん豚汁	牛乳 ミルクくずもち
6	金	ご飯 ローストチキン ひじきサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 メロンパン風トースト
7	土	スパゲティナポリタン 野菜スープ パナナ	お茶 マフィン
8	日		
9	月	ご飯 肉じゃが ブロッコリーの酢の物 キャベツのみそ汁	牛乳 ポンデケージョ
10	火	ご飯 さばの竜田揚げ れんこんサラダ わかめのすまし汁	牛乳 インドサモサ風
11	水	ぎつねうどん 鶏むね肉の天ぷら キャベツのゆかり和え パナナ	お茶 おにぎり
12	木	お楽しみランチ (手作りお弁当のご用意をお願いします)	牛乳 手作りパン
13	金	ご飯 お月見バーグ ほうれん草のソテー マッシュポテト けんちん汁	牛乳 お月見ゼリー
14	土	焼きそば 野菜スープ りんご	お茶 マフィン
15	日		
16	月	敬老の日	
17	火	ご飯 豚肉のケチャップ炒め ポテトサラダ 麩のすまし汁	牛乳 梨 クッキー
18	水	ご飯 オムレツ ブロッコリーのソテー ワンタンスープ	牛乳 さつま芋のチーズ焼き
19	木	カレーライス かぼちゃコロケ じゃこサラダ	フルーチェ おせんべい
20	金	ご飯 さんまの甘辛揚げ きんぴらごぼう わかめのみそ汁	牛乳 手作りおはぎ
21	土	うどん 野菜の酢の物 パナナ	お茶 マフィン
22	日		
23	月	秋分の日	
24	火	ご飯 さけのみそ焼き キャベツとベーコンのソテー 大根のすまし汁	牛乳 チーズトースト
25	水	カレーピラフ 鶏肉のから揚げ カラフルサラダ クリームスープ	牛乳 誕生日ケーキ
26	木	ご飯 野菜と豚肉のみそ炒め マカロニサラダ 豆腐のスープ	牛乳 おやつ焼きそば
27	金	ご飯 タンドリーチキン コールスロー 豚汁	牛乳 フライドポテト
28	土	親子で遊ぼう会	
29	日		
30	月	ご飯 きのことハンバーグ ほうれん草サラダ さと芋のみそ汁	牛乳 マーメレードマフィン

1ヵ月の平均値は エネルギー488kcal たんぱく質17.1g 脂質13.9g 塩分1.7gです



中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、秋の実りに感謝します。

今年中秋の名月は
9月13日です



非常食の備えはできていますか?

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日にあたることから制定されました。

準備するとよいもの

飲料水 (1人1日3L × 3日分) ・ 3日分の非常食 ・ 医薬品 ・ 懐中電灯 ・ 携帯ラジオ ・ 予備の電池 ・ カセットコンロ ・ ガスボンベ ・ 貴重品 (現金 ・ 身分証明書 ・ 通帳、印鑑、保険証ほか)

絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみてはいかがでしょうか? 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことと思います。絵本を通じて食べる楽しさや料理を作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、たくさんの方に繋げていけるとよいですね。

ビタミンを摂取して免疫力アップ!

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。

- ビタミンA・・・ 粘膜や皮膚の健康を維持する。緑黄色野菜に多く含まれる。
- ビタミンB1・・・ 疲労回復効果がある。豚肉に豊富に含まれる。
- ビタミンC・・・ 白血球の働きを強化する。ブロッコリーやイモ類、柿に多く含まれる。
- ビタミンE・・・ 抗酸化作用がある。かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれる。





9月

キッチンだよ！【離乳食】

2019年9月1日
幼保連携型認定こども園
美郷保育園

9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。日中はまだ暑くても、朝晩は涼しくなっていますので風邪をひきやすくなります。食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。また今月は防災月間です。ご自宅でも防災グッズの用意や点検をされていることと思います。特にお子さんが食べられるレトルトの離乳食やミルクなどは定期的に賞味期限を確認し、新しい物に入れ替えるよう心がけましょう。

9月の献立

※午前中は、水分補給としてお茶（牛乳）を出します。



日	曜	12～18か月頃	9～11か月頃
2	月	ご飯 すき焼き風煮物 きゅうりの和え物 みそ汁 <ふかしさつま芋>	軟飯 すき焼き風煮物 きゅうりの煮びたし みそ汁 <ふかしさつま芋>
3	火	ご飯 かわいいのカレームニエル キャベツとりんごのサラダ スープ <五平もち>	軟飯 かわいいのムニエル キャベツとりんごの和え物 スープ <やわらかおにぎり>
4	水	ご飯 鶏ささみフライ ブロッコリーサラダ スープ <蒸しケーキ>	軟飯 鶏ささみ煮 ブロッコリーサラダ スープ <蒸しケーキ>
5	木	ご飯 玉子焼き 人参とさつま芋煮 うどんみそ汁 <ミルクくずもち>	軟飯 豆腐あんかけ 人参とさつま芋煮 うどんみそ汁 <ミルクくずもち>
6	金	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきサラダ みそ汁 <メロンパン風トースト>	軟飯 鶏肉のあんかけ キャベツの煮びたし みそ汁 <ミルクトースト>
7	土	スパゲティナポリタン スープ バナナ <マフィン>	やわらかスパゲティ スープ バナナ <マフィン>
9	月	ご飯 肉じゃが ブロッコリーの和え物 みそ汁 <チーズ入りケーキ>	軟飯 肉じゃが ブロッコリー煮 みそ汁 <チーズ入りケーキ>
10	火	ご飯 さばの竜田揚げ れんこんサラダ すまし汁 <にんじん入りケーキ>	軟飯 かわいいの煮付け きゅうりのサラダ すまし汁 <にんじん入りケーキ>
11	水	うどん 鶏むね肉の天ぷら キャベツの和え物 バナナ <おにぎり>	うどん 鶏むね肉のあんかけ キャベツの煮びたし バナナ <やわらかおにぎり>
12	木	ご飯 豆腐の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 みそ汁 <手作りパン>	軟飯 豆腐の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 みそ汁 <手作りパン>
13	金	ご飯 ハンバーグ ほうれん草のソテー マッシュポテト すまし汁 <フルーツゼリー>	軟飯 やわらか肉団子 ほうれん草とじゃが芋煮 すまし汁 <フルーツヨーグルト>
14	土	やわらか焼きそば スープ りんご <マフィン>	あんかけうどん スープ りんご <マフィン>
17	火	ご飯 豚肉のケチャップ炒め ポテトサラダ スープ <梨 クッキー>	軟飯 豚肉のやわらか煮 じゃが芋の和え物 スープ <梨 おせんべい>
18	水	ご飯 オムレツ ブロッコリーのソテー スープ <さつま芋のチーズ焼き>	軟飯 豆腐のあんかけ ブロッコリー煮 スープ <さつま芋のチーズ焼き>
19	木	カレーライス かぼちゃコロケ じゃこサラダ <フルーツヨーグルト おせんべい>	軟飯 肉じゃが キャベツの和え物 みそ汁 <フルーツヨーグルト おせんべい>
20	金	ご飯 さんまの甘辛揚げ きんぴらごぼう みそ汁 <おにぎり>	軟飯 さんまの煮付け 人参とさつま芋煮 みそ汁 <やわらかおにぎり>
21	土	うどん 野菜の和え物 バナナ <マフィン>	うどん 野菜の煮びたし バナナ <マフィン>
24	火	ご飯 さけのみそ焼き キャベツとベーコンのソテー すまし汁 <チーズトースト>	軟飯 さけのみそ焼き キャベツと玉ねぎの煮びたし すまし汁 <ミルクトースト>
25	水	ご飯 鶏肉のから揚げ さつま芋のサラダ スープ <誕生日ケーキ>	軟飯 鶏肉のあんかけ さつま芋のサラダ スープ <誕生日ケーキ>
26	木	ご飯 野菜と豚肉のみそ炒め マカロニサラダ スープ <おやつやわらか焼きそば>	軟飯 野菜と豚肉のやわらか煮 マカロニサラダ スープ <おやつあんかけうどん>
27	金	ご飯 タンドリーチキン コールスロー みそ汁 <ふかしじゃが芋>	軟飯 鶏肉のやわらか煮 キャベツの和え物 みそ汁 <ふかしじゃが芋>
28	土	親子で遊ぼう会	
30	月	ご飯 きのことハンバーグ ほうれん草のサラダ みそ汁 <マーメイドマフィン>	軟飯 やわらか肉団子 ほうれん草の煮びたし みそ汁 <プレーンケーキ>



非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日にあたることから制定されました。

準備するとよいもの

飲料水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか）

便秘や下痢のときの食事

食物繊維が多い食べ物は便秘の解消に効果があります。ほうれん草などの野菜類やいも類、ヨーグルトや柑橘系の果物などをメニューに加えましょう。水分を十分に摂ることも大事です。一方、下痢のときは、おかゆやうどん、白身魚、豆腐など消化がよいものを与えましょう。肉類や揚げ物など脂肪を多く含むものや繊維質が多い海藻や根菜、乳製品や柑橘類は控えるようにします。

ビタミンを摂取して免疫力アップ！

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。

- ビタミンA・・・粘膜や皮膚の健康を維持する。緑黄色野菜に多く含まれる。
- ビタミンB1・・・疲労回復効果がある。豚肉に豊富に含まれる。
- ビタミンC・・・白血球の働きを強化する。ブロッコリーやイモ類、柿に多く含まれる。
- ビタミンE・・・抗酸化作用がある。かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれる。

絵本を通じて食育を



読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみてはいかがでしょうか？絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことと思います。絵本を通じて食べる楽しさや料理を作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、たくさんの方に繋げていけるとよいですね。