



9月

キッチンだより

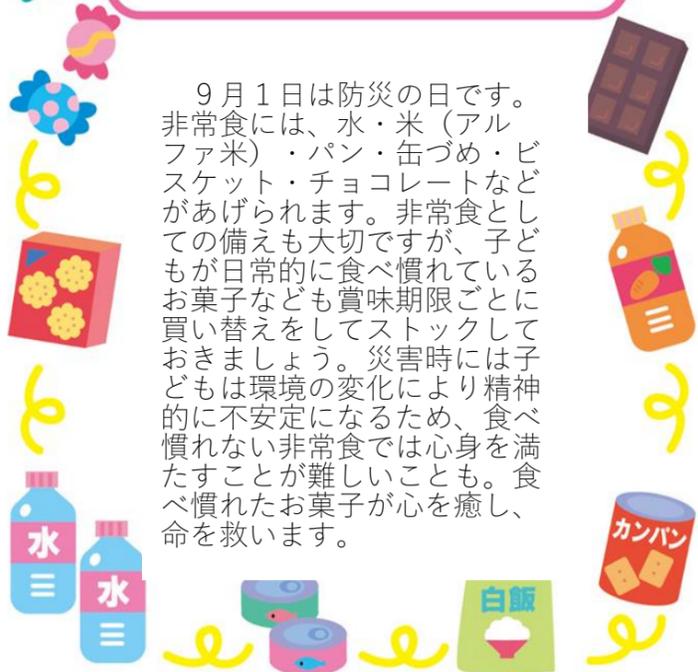
令和2年 9月1日
幼保連携型認定こども園 美郷保育園

日中はまだまだ暑さが続いています、これからは「秋」本番が始まります。芸術の秋・読書の秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう。秋の味覚サンマ・栗・まつたけ・ブドウ・梨・柿・新米と、たくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。お散歩途中のお店や、スーパーマーケットの店先で秋を見つけ、秋を楽しみましょう。



非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



絵本を通じて食育を



読書の秋、子どもたちに絵本を通じて食べ物との出会う体験はいかがでしょう？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、触って、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、たくさんのことに繋げていけるとよいですね。

おすすめの絵本：やさいのおなか、やさいもぐもぐ、いろんなおやさいどこにある

五感を育む体験

- 視覚・・・食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目でも食欲が増すこともあります。
- 聴覚・・・食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しみましょう。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚・・・食材に触れさせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味を持てます。
- 嗅覚・・・食材の匂いなど、おいしそうな匂いがかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚・・・色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。

【五感で味わいましょう】

五感への刺激は、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をしっかり感じるのは、「食」の体験です。元々の食材の色や形、香り、調理する時の音など、食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れて、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。

9月の献立

29日はお弁当の日



日	曜	メニュー	おやつ
1	火	ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 おかず蒸しパン
2	水	ご飯 大豆と鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ 中華コーンスープ	牛乳 きな粉マカロニ
3	木	ご飯 さんまの甘辛揚げ キャベツとベーコンのソテー もやしのみそ汁	牛乳 ポンデケーキ
4	金	ご飯 オムレツ ビーフン炒め 豆腐のすまし汁	牛乳 スイートポテト
5	土	うどん 野菜の酢の物 パナナ	お茶 マフィン
6	日		
7	月	ご飯 酢豚 ジャガイロコサラダ わかめスープ	牛乳 水ようかん
8	火	ご飯 ローストチキン 白和え風 麩のみそ汁	牛乳 梨 クッキー
9	水	ミートスパゲティ ジャコサラダ 大根のスープ パナナ	お茶 おにぎり
10	木	ご飯 かわいいのムニエル 切干し大根の煮物 さと芋のみそ汁	牛乳 おからスコーン
11	金	カレーライス かぼちゃコロッケ ひじきサラダ	お茶 フルーチェ おせんべい
12	土	焼きそば 野菜スープ りんご	お茶 マフィン
13	日		
14	月	ご飯 タンドリーチキン キャベツとりんごのサラダ 豚汁	牛乳 メロンパン風トースト
15	火	ご飯 すき焼き風煮物 きゅうりの梅和え 麩のみそ汁	牛乳 フライドポテト
16	水	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め スパゲティのさっぱりサラダ しらすのスープ	牛乳 ミルクくずもち
17	木	ご飯 さばの竜田揚げ れんこんサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 手作りプリン
18	金	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 わかめのすまし汁	牛乳 さつまいものチーズ焼き
19	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
20	日		
21	月	敬老の日	
22	火	秋分の日	
23	水	ご飯 肉じゃが ブロッコリーのごま酢和え キャベツのみそ汁	牛乳 手作りおはぎ
24	木	カレーピラフ 鶏肉のから揚げ コールスロー クリームスープ	牛乳 誕生日ケーキ
25	金	ご飯 豚肉のケチャップ炒め ポテトサラダ 豆腐のスープ	牛乳 レーズンサンド
26	土	ラーメン 野菜の酢の物 りんご	お茶 マフィン
27	日		
28	月	ご飯 鮭のみそ焼き きんぴら 大根のすまし汁	牛乳 ライスピザ
29	火	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
30	水	ご飯 厚揚げの中華あんかけ ブロッコリーの昆布和え 春雨スープ	牛乳 マーメイドマフィン

1カ月の平均値は エネルギー502kcal たんぱく質17.8g 脂質14.5g 塩分1.6gです



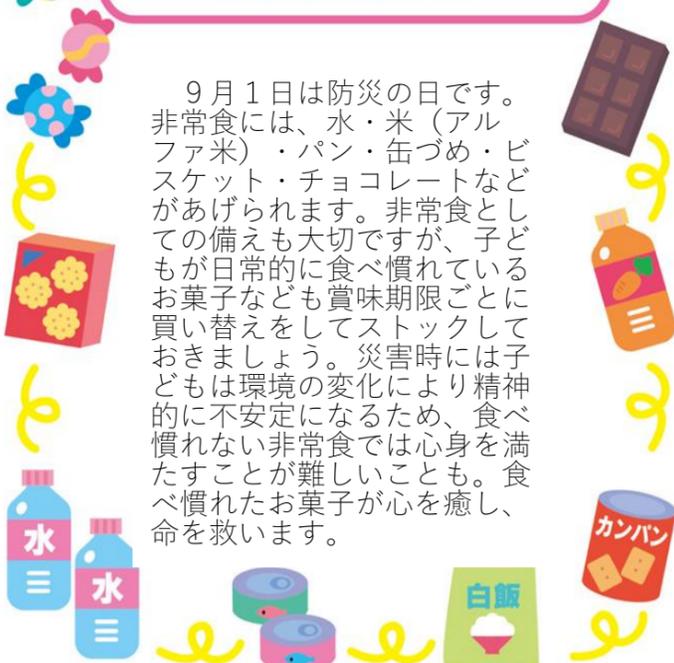
令和2年9月1日
 幼保連携型認定こども園 美郷保育園

日中はまだまだ暑さが続いています。これからは「秋」本番が始まります。芸術の秋・読書の秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう。秋の味覚サンマ・栗・まつたけ・ブドウ・梨・柿・新米と、たくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。お散歩途中のお店や、スーパーマーケットの店先で秋を見つけ、秋を楽しみましょう。



非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとにおきましょ。災害時には子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



【五感で味わいましょう】

五感への刺激は、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をしっかり感じるには、「食」の体験です。元々の食材の色や形、香り、手ざわりなど、食べることはもちろん、食材に触れることで五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。

絵本を通じて食育を



読書の秋、子どもたちに絵本を通じて食べ物と出会う体験はいかがでしょう？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、触れて、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。

おすすめの絵本：やさいだいすき、おやさいどうぞ、くだものどうぞ

五感を育む体験

- 視覚・・・食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目でも食欲が増すこともあります。
- 聴覚・・・食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しみましょう。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚・・・食材に触れさせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味を持てます。
- 嗅覚・・・食材の匂いなど、おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚・・・色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを

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	完了食(12~18か月頃)	後期食(9~11か月頃)	中期食(7~8か月頃)
1	火	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃサラダ みそ汁 (コーン蒸しパン)	軟飯 豚肉の野菜あん かぼちゃサラダ みそ汁 (コーン蒸しパン)	お粥 豆腐煮 玉ねぎとかぼちゃ煮 みそ汁
2	水	ご飯 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ スープ (みたらしまカロニ)	軟飯 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ スープ (みたらしまカロニ)	お粥 鶏ささ身煮 きゅうりと玉ねぎ煮 スープ
3	木	ご飯 さんまの甘辛揚げ キャベツとベーコンのソテー みそ汁 (チーズ入りケーキ)	軟飯 さんまの煮付け キャベツの煮びたし みそ汁 (チーズ入りケーキ)	お粥 かれい煮 キャベツと人参煮 みそ汁
4	金	ご飯 オムレツ キャベツの炒め物 すまし汁 (スイートポテト)	軟飯 豆腐のあんかけ キャベツの和え物 すまし汁 (スイートポテト)	お粥 豆腐煮 玉ねぎと大根煮 すまし汁
5	土	うどん 野菜の和え物 パナナ (マフィン)	うどん 野菜の和え物 パナナ (おせんべい)	野菜うどん パナナ
7	月	ご飯 豚肉と野菜のあんかけ じゃがコーンサラダ スープ (みかん寒天)	軟飯 豚肉と野菜のあんかけ じゃがコーンサラダ スープ (みかん おせんべい)	お粥 豆腐煮 じゃが芋と人参煮 スープ
8	火	ご飯 鶏肉の照り焼き 白和え風 みそ汁 (梨 クッキー)	軟飯 鶏肉のあんかけ ほうれん草の和え物 みそ汁 (梨 おせんべい)	お粥 鶏ささ身煮 ほうれん草と玉ねぎ煮 みそ汁
9	水	ミートスパゲティ じゃこサラダ スープ パナナ (おにぎり)	やわらかスパゲティ じゃこサラダ スープ パナナ (やわらかおにぎり)	うどん 豆腐煮 きゅうりと人参煮 パナナ
10	木	ご飯 きれいのムニエル 大根の煮物 みそ汁 (プレーンケーキ)	軟飯 きれいのムニエル 大根の煮物 みそ汁 (プレーンケーキ)	お粥 きれい煮 大根と小松菜煮 みそ汁
11	金	カレーライス かぼちゃコロッケ ひじきサラダ (果物ヨーグルト おせんべい)	軟飯 豆腐煮 キャベツの和え物 すまし汁 (果物ヨーグルト おせんべい)	お粥 豆腐煮 キャベツとかぼちゃ煮 すまし汁
12	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 (おせんべい)	野菜うどん りんご
14	月	ご飯 タンドリーチキン キャベツとりんごのサラダ みそ汁 (メロンパン風トースト)	軟飯 鶏肉の煮物 キャベツとりんごのサラダ みそ汁 (ミルクトースト)	お粥 鶏ささ身煮 キャベツと人参煮 みそ汁
15	火	ご飯 すき焼き風煮物 きゅうりの和え物 みそ汁 (ふかし芋)	軟飯 すき焼き風煮物 きゅうりの和え物 みそ汁 (ふかし芋)	お粥 豆腐煮 きゅうりと玉ねぎ煮 みそ汁
16	水	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め スパゲティサラダ スープ (ミルクくずもち)	軟飯 豚肉の野菜あん スパゲティサラダ スープ (ミルクくずもち)	お粥 鶏ささ身煮 キャベツと人参煮 スープ
17	木	ご飯 さばの竜田揚げ れんこんサラダ みそ汁 (手作りプリン)	軟飯 きれいの煮付け きゅうりの和え物 みそ汁 (果物ヨーグルト)	お粥 きれい煮 玉ねぎと人参煮 みそ汁
18	金	ご飯 鶏肉のみそ焼き ひじきの炒め煮 すまし汁 (さつまいものチーズ焼き)	軟飯 鶏肉のあんかけ かぼちゃと人参煮 すまし汁 (さつまいものチーズ焼き)	お粥 鶏ささ身煮 かぼちゃと玉ねぎ煮 すまし汁
19	土	スパゲティナポリタン スープ パナナ (マフィン)	やわらかスパゲティ スープ パナナ (おせんべい)	野菜うどん パナナ
23	水	ご飯 肉じゃが ブロッコリーの和え物 みそ汁 (おにぎり)	軟飯 肉じゃが ブロッコリー煮 みそ汁 (やわらかおにぎり)	お粥 豆腐煮 じゃが芋とブロッコリー煮 みそ汁
24	木	ご飯 鶏肉のから揚げ コールスロー スープ (誕生日ケーキ)	軟飯 鶏肉の煮物 キャベツのサラダ スープ (誕生日ケーキ)	お粥 鶏ささ身煮 玉ねぎと人参煮 スープ
25	金	ご飯 豚肉のケチャップ炒め ポテトサラダ スープ (プレーンケーキ)	軟飯 豚肉と玉ねぎ煮 じゃが芋の和え物 スープ (プレーンケーキ)	お粥 豆腐煮 じゃが芋と大根煮 スープ
26	土	ラーメン 野菜の和え物 りんご (マフィン)	うどん 野菜の和え物 りんご (おせんべい)	野菜うどん りんご
28	月	ご飯 鮭のみそ焼き きんぴら すまし汁 (ライスピザ)	軟飯 鮭のみそ焼き 人参とさつまいも煮 すまし汁 (やわらかおにぎり)	お粥 鮭のあんかけ さつまいもと人参煮 すまし汁
29	火	ご飯 鶏肉のあんかけ かぼちゃ煮 みそ汁 (手作りパン)	軟飯 鶏肉のあんかけ かぼちゃ煮 みそ汁 (手作りパン)	お粥 鶏ささ身煮 かぼちゃ煮 みそ汁
30	水	ご飯 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーの和え物 スープ (プレーンケーキ)	軟飯 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーの和え物 スープ (プレーンケーキ)	お粥 豆腐煮 ブロッコリーと人参煮 スープ