



給食だより

2021年 9月
あけぼのこども園

～ 噛むことを意識しよう ～

みなさんは普段ご飯を食べる時、どのくらい噛んで食べていますか？
よく噛めば噛むほど、食べ物は体を元気にしてくれます。よく噛んで、食べ物の味をしっかりと味わってみましょう。

噛むと5つのいいこと♪

- 1・味覚の発達
- 2・消化を助ける
唾液の分泌を高め消化を助けます
- 3・頭の働きを良くする
- 4・歯並びをよくし、虫歯を防ぐ
あごの発達を促します
- 5・言葉の発音がはっきりする

| | | 9月の献立 | 午前おやつ | 午後おやつ |
|----|---|----------------------------------|-------|------------|
| 1 | 水 | 野菜の肉巻き 春雨ツナ炒め フロッキーサラダ | お菓子 | オレンジゼリー |
| 2 | 木 | たらマヨ焼き きんぴらごぼう ほうれん草なめたけ和え | お菓子 | お菓子 |
| 3 | 金 | かに玉スープ 春巻き キャベツサラダ フルーツ おかかふりかけ | お菓子 | ツナコーンパン |
| 4 | 土 | シチュー ケチャップウインナー つけ野菜 | お菓子 | お菓子 |
| 5 | 日 | 休日 | | |
| 6 | 月 | 焼き魚(ほっけ) だし巻き卵 フロッキーおかか和え フルーツ | お菓子 | ハムチーズマフィン |
| 7 | 火 | キャベツしゅうまい ひじき煮 小松菜ささみ和え | フルーツ | お菓子 |
| 8 | 水 | 千キンカレー とんかつ マカロニサラダ フルーツ | ヨーグルト | お菓子 |
| 9 | 木 | 骨ごとさんま煮 かぼちゃとほうあんかけ ほうれん草ごま和え | お菓子 | バナナケーキ |
| 10 | 金 | さつま汁 ししゃもフライ もやし和え しらすふりかけ フルーツ | ヨーグルト | お菓子 |
| 11 | 土 | マーボー豆腐 ギョーザ 中華春雨サラダ | フルーツ | お菓子 |
| 12 | 日 | 休日 | | |
| 13 | 月 | おき焼き風煮 肉しゅうまい スパゲティサラダ チーズ納豆 | お菓子 | お菓子 |
| 14 | 火 | かじきカツ きんぴらごぼう 小松菜サラダ | お菓子 | メロンパン風スコーン |
| 15 | 水 | 照り焼き千キン 春雨炒め ほうれん草かば焼き和え | ヨーグルト | お菓子 |
| 16 | 木 | せんべい汁 はんぺんフライ ごぼうサラダ フルーツ | お菓子 | お菓子 |
| 17 | 金 | 和風きのこハンバーグ ひとロスパ つけ野菜 フルーツ | お菓子 | フルーツヨーグルト |
| 18 | 土 | 焼き鮭 もやしたらこ炒め ポテトサラダ | お菓子 | お菓子 |
| 19 | 日 | 休日 | | |
| 20 | 月 | 祝日・敬老の日 | | |
| 21 | 火 | かぼちゃシチュー ナゲット コールスロー フルーツ | お菓子 | お月見おやつ |
| 22 | 水 | 赤魚みそ焼き 厚揚げとほうあんかけ フロッキーサラダ フルーツ | ヨーグルト | お菓子 |
| 23 | 木 | 祝日・秋分の日 | | |
| 24 | 金 | バラ焼き だし巻き卵 小松菜サラダ | お菓子 | アップルパイ |
| 25 | 土 | 豚汁 えびしゅうまい もやしツナ和え しらすふりかけ フルーツ | ヨーグルト | お菓子 |
| 26 | 日 | 休日 | | |
| 27 | 月 | さんまみりん焼き にんじんの子と和え スパゲティサラダ フルーツ | お菓子 | ココア蒸しパン |
| 28 | 火 | 肉じゃが マカロニサラダ つけ野菜 フルーツ | フルーツ | お菓子 |
| 29 | 水 | お誕生会 しょうゆラーメン ちくわ職迎揚げ ほうれん草おかか和え | ... | かぼちゃモンブラン |
| 30 | 木 | さばみそ煮 もやしひき肉炒め トマトサラダ フルーツ | ヨーグルト | お菓子 |



《十五夜について》

十五夜は中秋の名月を見たり、秋の収穫に感謝したりする日で、満月のように丸い月見団子と、魔除けを意味するススキを飾ります。

夜には、家族みんなでお月さまを見てみてくださいね。

21日のおやつは「お月見おやつ」です。お楽しみに♪



水分補給を忘れずに!

だんだんと、夏から秋の気候へと変わりつつありますが、外へ出るとまだまだ汗をかきますね。

水分は一度に大量に摂らず、少しずつこまめに飲むようにしましょう。

食事の際も味噌汁やスープなどの汁物を摂るように心がけてみてください。

園の 麦茶コーナー



うさぎ組のお部屋と、遊戯室の2か所にあります。

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。