



食育目標・・げんきにあそんで、たくさん食べよう！



<後期食>

管理栄養士 在家由布

栄養士 田中美香

日付	午前おやつ(乳児のみ)	昼食	午後おやつ	夕補食
1日 15日 29日 (土)	麦茶 せんべい	しらす納豆丼 菜種和え 具だくさんスープ バナナ	ミルク チーズトースト 野菜スープ	麦茶 ゼリー せんべい
3日 (月) 14日 (金)	麦茶 クラッカー	麦ごはん 中華炒め ポテトサラダ 豆腐スープ、梨	ミルク ふかし南瓜 野菜スープ	麦茶 焼きそば
4日 18日 (火)	麦茶 ビスケット	麦ごはん 鮭の味噌マヨ焼き ゆで人参、ブロッコリー すまし汁、オレンジ	ミルク おにぎり 野菜スープ	麦茶 チャーハン
5日 19日 (水)	麦茶 クッキー	ジャージャーうどん 白身魚のムニエル スティック人参、ミニトマト バナナ	ミルク チャーハン 野菜スープ	麦茶 おにぎり
6日 20日 (木)	麦茶 せんべい	麦ごはん 豚肉のさっぱり焼き 炒り煮 味噌汁、巨峰	ミルク しらす雑炊 せんべい	麦茶 ビーフン
7日 21日 (金)	麦茶 クラッカー	ビビンバ さつまいもときのこのソテー わかめスープ パイナップル(乳児:バナナ)	ミルク ジャムサンド 野菜スープ	麦茶 チキンライス
8日 22日 (土)	麦茶 せんべい	チャーハン ほうれん草のしらす和え 卵とトマトのスープ ぶどう	ミルク ふかし芋 野菜スープ	麦茶 ゼリー せんべい
10日 (月) 28日 (金)	麦茶 クッキー	麦ごはん カレーの煮付け 小松菜とツナの卵炒め けんちん汁、梨	ミルク トマトリゾット せんべい	麦茶 おにぎり
11日 25日 (火)	麦茶 せんべい	ロールパン、タンドリーチキン 春雨サラダ クラムチャウダー バナナ	ミルク 梅おにぎり 野菜スープ	麦茶 焼きうどん
12日 26日 (水)	麦茶 クラッカー	麦ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め きゅうりもみ 味噌汁、オレンジ	ミルク 12日:バナナ蒸しパン 26日:蒸しパン 野菜スープ	麦茶 チャーハン
13日 (木)	麦茶 ビスケット	麦ごはん たらのパン粉焼き 野菜の塩昆布あえ 味噌汁、梨	ミルク ナポリタン 野菜スープ	麦茶 蒸しパン
27日 (木) 誕生日会	麦茶 クッキー	彩り三食ごはん、チキンのケチャップ焼き きやべつサラダ、ミニトマト 青菜とコーンのスープ フルーツ豆乳ヨーグルト	ミルク おにぎり 野菜スープ	麦茶 トースト

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。今年は猛暑で体がバテ気味ではないでしょうか。夏の疲れがそろそろ出てくるかもしれません。大人も子どもも無理をせずしっかり休息、栄養をとり、残暑を乗りきりましょう。

野菜のとり方について

今年も畑の野菜の収穫を子ども達が行いました。みんなにこここして「野菜とれました。」「大きいよー」などと言って給食室に届けてくれました。

採る作業は楽しいようですが、中には好みではない野菜もあるようです。給食の時間には「これ、あんまり好きじゃない・・・」という声も聞こえてきます。苦手な野菜を少しでも食べやすくする方法を紹介します。

1. 「片抜き」で野菜をかわいく
100円ショップ等などで、色々な型が市販されています。カレーやスープに入れてみてはどうでしょうか。
2. 野菜を子どもに選んでもらう
一緒に買い物に行ったとき、子どもに野菜を選んでもらってください。さらにどんな料理がいいかリクエストを聞いてみるのも、いいかもしれません。
3. 「調理のお手伝い」で野菜好きに！
いきなり切ったり、焼いたりするのは難しくても材料を洗う、皮をむくなど出来そうなことを手伝ってもらいましょう。さくら組お泊り保育時のクッキングも、みんな最初は恐る恐るでしたが、最後は「もっとやりたい！」と言っていた子もいました。その後のカレーもあっという間に完食でした。

参考にしてみてください。

食べ
ごよみ

お月見



お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

梅干し完成

6月に漬けた梅を、8月の2日間干して梅干しが出来上がりました。

おにぎりや和え物などにして、いただく予定です。



天日干しの様子

