



食育目標・・・げんきにあそんで、たくさん食べよう！



<幼児食>

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	麦茶	しらす納豆丼	牛乳	麦茶
15日	せんべい	菜種和え	チーズトースト	ゼリー
29日 (土)		具たくさんスープ バナナ	小魚	せんべい
3日 (月)	麦茶	麦ごはん	牛乳	麦茶
14日 (金)	クラッカー	中華炒め ポテトサラダ 豆腐スープ、梨	大学南瓜 小魚	焼きそば
4日	麦茶	麦ごはん	牛乳	麦茶
18日 (火)	ビスケット	鮭の味噌マヨ焼き 揚げなすのおひたし、ブロッコリー すまし汁、オレンジ	にんじんパバロア せんべい	チャーハン
5日	麦茶	ジャージャー麺	牛乳	麦茶
19日 (水)	クッキー	ちくわの天ぷら スティック人参、ミニトマト バナナ	桜えびチャーハン いもけんぴ	おにぎり
6日	麦茶	麦ごはん	牛乳	麦茶
20日 (木)	せんべい	豚肉のさっぱり焼き 炒り煮 味噌汁、巨峰	6日:チヂミ 20日:お月見団子 ブルー	ビーフン
7日	麦茶	ピビンバ	牛乳	麦茶
21日 (金)	クラッカー	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)	卵サンド チーズ	チキンライス
8日	麦茶	カレーチャーハン	牛乳	麦茶
22日 (土)	せんべい	ほうれん草のしらす和え 卵とトマトのスープ ぶどう	ごまクッキー ミニゼリー	ゼリー せんべい
10日	麦茶	麦ごはん	牛乳	麦茶
28日 (金)	クッキー	カレーの煮付け 小松菜とツナの卵炒め けんちん汁、梨	トマトリゾット ブルー	おにぎり
11日	麦茶	ロールパン、タンドリーチキン	牛乳	麦茶
25日 (火)	せんべい	春雨サラダ クラムチャウダー バナナ	梅おにぎり チーズ	焼きうどん
12日	麦茶	麦ごはん	牛乳	麦茶
26日 (水)	クラッカー	豚肉と野菜の生姜炒め きゅうりもみ 味噌汁、オレンジ	12日:バナナスコーン 26日:ブラウニー 小魚	チャーハン
13日	麦茶	麦ごはん	牛乳	麦茶
(木)	ビスケット	はんぺんチーズフライ 野菜の塩昆布あえ 味噌汁、梨	ナポリタン 麩菓子	蒸しパン
27日	麦茶	彩り三食ごはん、チキンカツ	牛乳	麦茶
誕生日会	クッキー	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	柿 せんべい	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。みんなにここにこして「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、その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
一緒にお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、焼いたりとは難しくても材料を洗う、皮をむくなど出来るよ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つという間に完食でした。

参考にしてみてください。

食べこま

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。



天日干しの梅子