


# 9月の給食こんだて

〈目標〉いっしょに食べられる楽しさと、おいしさを知る子ども

2(月) チキンカレー コールスローサラダ フルーツ  ＜おやつ＞ 牛乳 ミニアスパラガス	3(火) 鯖のさっぱり煮 おひたし 豆腐の味噌汁 フルーツ  ＜おやつ＞ 牛乳 ばかうけ(ごま揚げ)	4(水) バーガーサンド ジャーマンポテト コンソメスープ フルーツ  ＜おやつ＞ 牛乳 ミレービスケット	5(木) 豚肉の生姜焼き ナムル わかめの味噌汁 フルーツ  ＜おやつ＞ 牛乳 まがりせん	6(金) サーモンの照り焼き おひたし 切り干し大根の煮物 なめこの味噌汁 フルーツ 白あんドーナツ  ＜おやつ＞ 牛乳 白あんドーナツ	7(土) 豚肉のピカタ サラスパサラダ キャベツの味噌汁 フルーツ  ＜おやつ＞ 牛乳 お野菜せん
9(月) 肉じゃが 野菜のツナ和え わかめの味噌汁 フルーツ  ＜おやつ＞ 牛乳 ぱりんこ	10(火) <b>非常食給食</b>  ＜おやつ＞ 牛乳 かあさんケット	11(水) チャーハン 華風和え 肉団子スープ フルーチェ  ＜おやつ＞ 牛乳 おにぎりせんべい	12(木) 鶏肉のはちみつ レモン醤油揚げ 春雨サラダ 油揚げの味噌汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 黒糖ケーキ	13(金) 白身魚のオープン焼き キャベツの ごまマヨ和え かき玉汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ミルクココア 揚げ一番	14(土) 豆腐の くずあんかけ おひたし 豚汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 二色どら焼き
16(月)敬老の日 	17(火) 鯖の カレー風味焼き 和風サラダ じゃが芋の味噌汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 しまじろうビスケット	18(水)誕生会 スパゲッティ 水菜サラダ オニオンスープ フルーツ ＜おやつ＞ 麦茶 手作りケーキ	19(木)おにぎりday 味噌カツ グリーンサラダ わかめの味噌汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 ハッピーターン	20(金) キーマカレー ツナサラダ フルーツ  ＜おやつ＞ 牛乳 源氏パイ	21(土) サーモンの 味噌バター焼き シャキシャキ炒め もやしの味噌汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 アンパンマンのソフトせん
23(月)秋分の日 	24(火) たらのジョン マカロニサラダ キャベツの味噌汁 フルーツ  ＜おやつ＞ 牛乳 ビスコ	25(水) 三色丼 おひたし 油揚げの味噌汁 フルーツ  ＜おやつ＞ 牛乳 コーンポタージュせん	26(木) つくねの中華風煮 青菜のごま和え 舞茸の味噌汁 フルーツ  ＜おやつ＞ 牛乳 ココナッツサブレ	27(金) かじきまぐろの 唐揚げ 温野菜 じゃが芋の味噌汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 玄米小丸	28(土) 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーと コーンのソテー わかめの味噌汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 きどりっこクッキー
30(月) きのこカレー サラスパサラダ フルーツ  ＜おやつ＞ 牛乳 雪の宿	10/1(火) サーモンの コーンマヨ焼き 和風サラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ ＜おやつ＞ 牛乳 白あんドーナツ	<b>コケッココ症候群</b> 1人で食事をとる「孤食」、食事を抜いてしまう「欠食」、家族がそろって食事をしても、1人ずつ違うものを食べる「個食」、いつも同じものばかりを食べる「固食」。これらの頭文字「コ・ケ・コ・コ(孤・欠・個・固)」をつなぎ合わせ、現代の食習慣の乱れを表す言葉として、「コケッココ症候群」(またの名を「ニワトリ症候群」といわれています。家族それぞれがどんな食事をしているか、言葉とともに見直してみましょう。 「いただきます、ごちそうさま」より			

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。  
★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。  
★今月のアレルギー食は、卵・乳製品・小麦です。  
(🍳)のマークは、卵を除去します。(つなぎは、水溶性小麦粉で代替します)  
(🥛)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します)  
(🍞)のマークは、小麦を除去します。(おやつについても、小麦を使用していないものに代替します)  
※3歳以上児組・・・10日(火)は、ごはんはいりません。



# 給食だより

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の日差しをいっぱい浴びた子ども達は、ひとまわり大きく成長したように感じます。  
秋は食欲が高まる季節ですが、その反面夏バテの影響が出て体調を崩す心配もあります。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠で、元気に過ごせるように心がけましょう。

## 楽しい会話もごちそうのうち☆

昔の家庭では夕食を食べて後片付けをしたあとにだんらんの時間がありました。でも忙しい現代社会では、だんらんの時間は夕食の時だけということが多いのではないのでしょうか。  
その時間を楽しいものにするために、基本的には食事の時間を禁止事項だらけにせず、有意義な時間にしたいもの。最低限、食べ物が口に入っている状態で口をあけないことは伝えたいですが、「これを話しちゃダメ」などの禁止事項についてはあまり神経質にならない方がよいと思います。  
おしゃべりばかりで食べるのが遅くなってしまいう子もいますが、「どうして遅くなるのかな?」と尋ねてみたら「お話しばかりして、お口が動いていないから」と自分でちゃんとわかっています。「では、どうしたらいいかな?」と、子どもが主体的に考えられる方向へ声かけするといいいのではないのでしょうか。  
会話が楽しければ食事でも美味しく感じます。そんな雰囲気を感じ、「楽しいお話しもごちそう」と思ってくれるといいですね。  
「いただきます、ごちそうさま」より

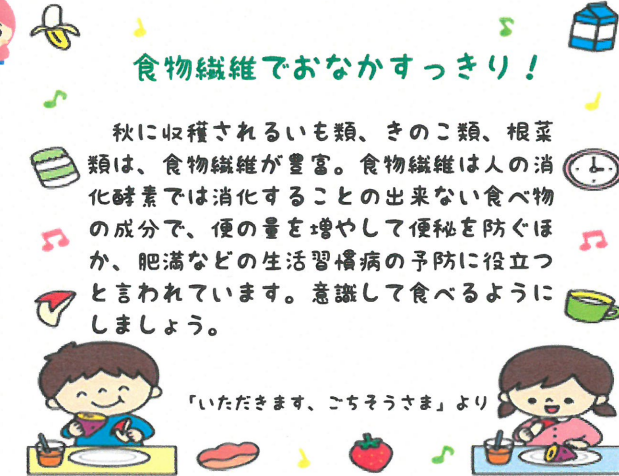


## 9月1日は防災の日です!

ご家庭の防災グッズの中の非常食、賞味期限はチェックしていますか?ただ備蓄しているだけでなく、古いものを更新することも必要です。  
そこで9月10日を非常食給食の日とし、園で備蓄している非常食を給食で提供することにしました。  
近年の非常食は味も良く、栄養価の高いものも多くあります。非常食を食することで、子ども達と災害時の食事について一緒に学んでいければと思います。

## 食物繊維でおなかすっきり!

秋に収穫されるいも類、きのこ類、根菜類は、食物繊維が豊富。食物繊維は人の消化酵素では消化することの出来ない食べ物の成分で、便の量を増やして便秘を防ぐほか、肥満などの生活習慣病の予防に役立つと言われています。意識して食べるようにしましょう。  
「いただきます、ごちそうさま」より



## 食べ物の香りを楽しもう

食べ物をおいしいと感じるには味だけでなく、香りも大きく影響しています。苦手なものは鼻をつまむと香りが感じられないので、食べられることがありますね。香りとおいしさを感じられるようになるには、いろいろな食材を体験することが大切です。さんまの焼けるにおい、きのこの風味、秋の食材の香りを楽しみましょう。  
「いただきます、ごちそうさま」より