

きゅうしょくだより 9月

今月のテーマ: 丈夫な体

今月の目標: 残さず食べるようにする
後片付けをする



平成19年8月31日

城北アソカ保育園

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	土	サラダうどん くだもの		おかし
3	月	シチュー ごまあえ・ごはん	ごまだれだんご	ビスケット
4	火	こうやどうふのたまごとし あまずあえ・ごはん	かきごおり	オレンジ
5	水	さかなのかばやきふう ゴママヨあえ・ごはん	えだまめ チーズ	コーンフレーク
6	木	かぼちゃのそぼろに すみそあえ・ごはん	おからチョコケーキ	フルーチェ
7	金	ぶたにくのしょうがやき やさいいため・ごはん	フレンチトースト	えびっこ
8	土	ミネストローネ パン		おかし
10	月	にくじゃが ひじきのチーズあえ・ごはん	ぜんざい	なし
11	火	ギョ ロッケ おかかあえ・ごはん	おこのみやき	ベジタブルスナック
12	水	ちゅうかどん・きわかめのつくだに	フルーツヨーグルト	かりんとう
13	木	スパニッシュオムレツ サラダ・ごはん	むしパン	ゼリー
14	金	しょうじんりょうり みそしる・ごはん	ポップコーン	えだまめ
15	土	くりおこわ すましじる くだもの		おかし
18	火	こそでだんごじる なすのあまずに・ごはん	カスタードクリームあえ	ミルクビスケット
19	水	さかなのタルタルソースかけ かみかみサラダ・ごはん	いもかりんとう	カステラ
20	木	すきやきふうに のり・ごはん	きなこだんご	とびとびチップス
21	金	誕 セルフサンド スープ サラダ くだもの	おたのしみ	チーズ
22	土	つきみうどん くだもの		おかし
25	火	カレーライス ゆかりあえ	ゼリー・ゆでたまご	たまごやき
26	水	マーボーなす なっとうあえ・ごはん	あん・にんどうふ	ヨーグルト
27	木	さかなのたつたあげ ピーナッツあえ みそしる・ごはん	ホットケーキ	バナナ
28	金	ばんさんすー かぼちゃのこんぶに・ごはん	ポパイクラッカー	コーンフレーク
29	土	パリパリやきそば・くだもの		おかし

お茶を多めに 持たせてあげてください

朝晩を通してすいぶん涼しくなってきましたが、日中はまだ気温が上がることがあります。子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達なため、脱水症状や熱中症になる危険性があります。「涼しくなってきたし…」とお茶の量を加減されてはいないでしょうか？ もうしばらくは水筒の中身を多めに持たせてあげてください。



お月見を 楽しみましょう

☆ 日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬～10月上旬)を「十五夜」と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として敬めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。



まちがったはしの持ち方

- 握りばし
二本のはしをぎゅっと握る持ち方です。はしとして機能しません。
- ペンばし
薬指を使わない、鉛筆の持ち方です。作用ばしが不安定で、はし先がほとんど開きません。
- ひとさしばし
ひとさし指を使わないで、はしから浮かして使います。
- 交差ばし
はし先が交差する持ち方。はし先がそろわないので、小さな食べ物(豆など)がつかめません。

子どもを魚好きに!

秋サンマなどがおいしい季節です。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など、魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも、「つみれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。魚料理を通じて、「焼き魚のコゲには発ガン性物質があり、添えられる大根おろしの消化酵素がそれを消す」などの知識を養うと良いでしょう。

