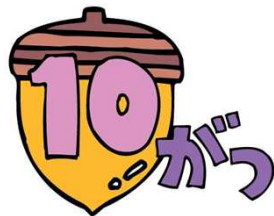


給食だより

今月のテーマ 野外食を楽しむ
 今月の目標 季節の果物や野菜をしっかり味わう



日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	月	のっぺじる みそマヨサラダ ★つきみだんご(年中)	キャロットゼリー	いりこ・ビスコ
2	火	ごもくたまごやき ナムル	おからスティック	ふかし芋
3	水	にくだんごのすぶたふう ごまあえ	みかんヨーグルトむしパン	こんぶ・ゼリー
4	木	さかなのホワイトソースかけ フレンチサラダ	★くりだんご(年長)	かき
5	金	♪バス旅行♪		
6	土	さつまいもごはん みそしる くだもの		
9	火	おやこじる ごまマヨサラダ	パンプキンあげ	チーズ
10	水	シューマイ やさいいため 梨	コーンフレーク	ぶどう
11	木	にくどうふ あまずあえ	かいじゅうドーナツ	いりこ・白い風船
12	金	さかなのあんかけ ひじきに	もものムース	こんぶ・クラッカー
13	土	パン くだもの		
15	月	タイピーエン くきわかめのつくだに	ふなやき	ヨーグルト
16	火	しょうじんりょうり みそしる ★ごはんたき みそしる(年長)	カスタードクリームあえ	カステラ
17	水	ちくぜんに しおっぺ	チーズ・ウエハース	オレンジ
18	木	♪誕生会♪きのこごはん しろみフライ はるさめサラダ かきたまじる ゼリー	★誕生日ケーキ(年長)	いりこ・ミニサラダ
19	金	やきざかな にびたし ワンタンスープ	こくとうポップコーン	こんぶ・じゃがりこ
20	土	きつねうどん くだもの		
22	月	ビーフシチュー マカロニサラダ	フレンチトースト	いりこ・かりんとう
23	火	さかなのにつけ そうめんじる	やきいも	りんご
24	水	とりにくのクラッカーやき ソテー とうふのポタージュ	きなこあずきのクッキー	ゆでたまご
25	木	すりみのかきあげ いそあえ	バナナ・のむヨーグルト	こんぶ・ビスケット
26	金	ぶたにくとさといものいために ごしょくサラダ	手作りえびせん	いりこ・梅の香巻
27	土	きのこスパゲティ くだもの		
29	月	ぎゅうにくのやながわふう なつとう ★ぎょうざのかわでピザ(年少)	こんぶ・えだまめ	バナナ
30	火	さかなのポテトサラダやき きんぴら	ポパイホットケーキ	フルーチェ
31	水	さつまじる ゆかりあえ	ジャムパン	こんぶ・卵ポーロ

果物を食べましょう

ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」。収穫時季(目安)を覚えて、実りの秋に旬の果物をたくさん食べましょう。

- ナ シ:7月~10月
- ブドウ:8月~11月
- リンゴ:9月~12月
- カ キ:10月~12月



9月の食育の話は、朝ご飯の話をしました。
 「先生が眠たくて、ぼーっとしたまま車を運転したらどうなる？」と聞くと、みんな一声に「事故にあうー！！ケガするー！！」と答えてくれて、
 「みんなが眠たくて頭が起きてないまま外で遊んだり、運動会の練習したらどうなる？」と聞くと、「転ぶー！！ケガするー！！血がでるー！！」としっかり分かってくれています。
 「そうならない為には、朝ご飯で寝ぼけた頭を起こして保育園に来てね♪」と伝えました。

朝ご飯を食べるには、★早寝★早起きも大切だとみんなよく分かっているようですが、お家で出ている子は…?いきなり9時に寝るのは難しいと思うので、今までより10分、15分早く寝ることから始められるといいと思います。

もう一つ気になったのは、味噌汁を食べてくる子がとても少ないのに驚きました。大豆類は脳を動かす栄養をより多く届けてくれます。朝から納豆や豆腐、あげ、野菜の入った味噌汁をぜひ食べさせてあげてください。

10月は、クッキングをそれぞれの年齢で予定しています。
 ★印のついている日で行いますので、爪や髪、エプロン、マスク、三角巾の準備をお願いします。



ドクターからのひと言

朝食は、みんなで
楽しくしっかりと

子どもの食事は、ただ食べれば良いと言うものではなく、誰と時間を過ごして、どれだけ楽しく食べられたかが大切です。一日のスタートとなる朝食ですから、家族みんなで楽しくしっかりと摂りたいですね。



18日は誕生会なのでご飯はいりません。お箸と水筒は持たせてください。

土曜日は、箸と水筒だけ持ってきて下さい。平成24年9月28日 城北アソカ保育園