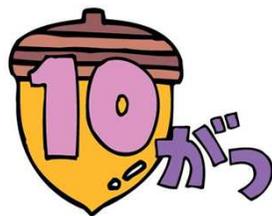


# 給食だより

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 なっとう ★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