



はなゆりさんが野菜を収穫しました

パプリカを収穫しました。たくさん収穫出来たので給食の肉みそやおやつのスパゲッティの具になりました。まだまだ実を付けているので、これからもどんなメニューに入るか楽しみです。



きゅうりのタネをとりました。大きく実ったきゅうりを割ると種がたくさん出ていました！来年、このタネを蒔くと芽が出てきゅうりが出来るかな？



19日(水) 誕生会メニュー

ももたろうランチ

ももごはん
カレー
コロッケ
かくぎりサラダ
コンソメスープ
なし



★3歳以上児も主食はいりません



ももちゃん つぼみたんぽぽさん



大きなお口で食べてます。

ももちゃんは、手づかみやスプーンを使って、自分で食べられるよ。



手づかみで食べるよ。上手につまめるよ。



スプーンを持って食べるよ。



つぼみたんぽぽさんと一緒に大きなお口であーん



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~10月の上旬)を「十五夜」と呼び、月見だんごやすすき、サトイモなどを供えてお月見をする習慣があります。この頃の月を「中秋の名月」と呼んで昔から日本人は「一番きれいな月」として眺めてきました。今年は、9月24日です。24日は振替休日なので21日に園でも玄関にお供えしようと思います。きれいな月が見えるといいですね。



9月の手作りおやつ

1	土	おにぎり
2	日	
3	月	むしパン
4	火	おにぎり
5	水	きな粉マカロニ
6	木	コッパン
7	金	スパゲッティ
8	土	おにぎり
9	日	
10	月	スコーン
11	火	ごへいもち
12	水	ごませんべい
13	木	きな粉パン
14	金	くずもち
15	土	おにぎり
16	日	
17	月	敬老の日
18	火	サンドおにぎり
19	水	簡単パインケーキ
20	木	ミルクスティック
21	金	白玉だんご
22	土	おにぎり
23	日	秋分の日
24	月	振替休日
25	火	おはぎ
26	水	ゼリー
27	木	ポテトパン
28	金	ういろろ
29	土	おにぎり
30	日	



牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。

9月食事献立予定表

おうちのかたへ

平成30年度

日曜	おひるのこんだて	あかの食品 <small>血や肉になるもの</small>	みどりの食品 <small>体の調子を整えるもの</small>	きいろの食品 <small>骨や力になるもの</small>	調味料ほか
1 土	ワンダンスープ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。			
3 月	ビビンバ わかめスープ チーズ 果物	豚肉 卵 絹ごし豆腐 チーズ	ぜんまい にんにく わかめ 青梗菜 長ネギ ほうれん草 もやし 人参	ごま油 砂糖 ゴマ 油	醤油 コジャン 塩 鶏ガラ だし
4 火	煮魚(赤魚) 沢煮鮎 果物	魚 豚肉	生姜 ごぼう 人参 えのき茸 筍水煮 長ネギ さやいんげん 果物	砂糖 春雨	酒 醤油 だし昆布 鰹節 塩
5 水	豆腐だんご きゅうり漬け 野菜汁 果物	豆腐 ツナ缶 油揚げ 味噌	長ネギ 人参 ひじき パセリ きゅうり なす こんにゃく	片栗粉 油 じゃが芋	塩 醤油 出し汁
6 木	拌三絲 鮭と青菜のふりかけ 果物	豚肉 塩鮭 チーズ	もやし きゅうり 人参 コーン トマト 青菜	乾麺 油 砂糖 ごま油	醤油 出し汁 酢 塩
7 金	豚肉と野菜の甘辛煮 味噌汁 果物	豚肉 厚揚げ 味噌	ごぼう 人参 筍水煮 白滝 ピーマン 生姜 青菜 わかめ 果物	油 砂糖 ゴマ じゃが芋	醤油 みりん 出し汁
8 土	けんちん汁 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。			
10 月	うどん入りカレー汁 ツナサラダ 果物	豚肉 ツナ缶	きやべつ 玉ねぎ 人参 青菜 きゅうり もやし 果物	乾麺 油	カレールー 塩 醤油 だし汁 酢 こしょう
11 火	魚(サケ)の塩こうじつけ焼き ほうれん草の胡麻あえ 野菜汁 果物	魚 豆腐 味噌	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう 長ネギ	砂糖 ゴマ じゃが芋	塩麹 醤油 出し汁
12 水	冷しゃぶと野菜の和え物 味噌汁 焼きのり 果物	豚肉 豆腐 みそ	生姜 レタス(又はキャベツ) もやし きゅうり トマト なめこ 長ネギ 海苔 果物	ゴマペースト ゴマ 砂糖 ごま油	酢 醤油 出し汁
13 木	チキンカレー もやしサラダ 果物	鶏肉	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり 人参 コーン 果物	じゃが芋 油 砂糖 ごま油	カレールウ ケチャップ 塩 醤油 酢
14 金	茶碗蒸し 五目野菜炒め 焼きのり みそ汁 果物	卵 かまぼこ 豚もも肉	ほうれん草 干椎茸 キャベツ もやし 人参 たら エリンギ 海苔	ビーフン 油 砂糖 ごま油	昆布 鰹節 酒 塩 醤油 みりん こしょう
15 土	ほうとう 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。			
18 火	魚(キス)のから揚げ 菊花和え 秋ナスのみそ汁 新潟の果物	魚 油揚げ 味噌	きゅうり かきのもと なす 青菜 果物	片栗粉 油 ゴマ じゃが芋	塩 こしょう 醤油 出し汁
19 水	誕生会 ももたろうランチ	3歳以上児も、主食はいりません。			
20 木	八宝菜 金時豆の甘煮 果物	豚肉 なると うずら卵	きやべつ 玉ねぎ 人参 干椎茸 筍水煮 青梗菜 生姜 果物	油 片栗粉 金時豆 砂糖	塩 こしょう 醤油
21 金	肉じゃが 胡麻和え 果物 みそ汁	豚肉	玉ねぎ 人参 白滝 さやいんげん 青菜 もやし 果物	じゃが芋 油 砂糖 ごま	醤油 出し汁 みりん
22 土	シチュー 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。			
25 火	里芋のそぼろ煮 納豆和え みそ汁 果物	豚肉 厚揚げ 納豆 味噌	人参 さやいんげん 生姜 青菜 えのき茸 わかめ	里芋 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	塩 醤油 出し汁
26 水	魚(サバ)のかば焼き 三食ひたし みそ汁 果物	魚 豆腐 味噌	生姜 青菜 もやし 人参 えのき茸 みよが 果物	片栗粉 油 砂糖 ゴマ	醤油 みりん 出し汁
27 木	麻婆豆腐 華風あえ 果物	豆腐 豚肉 味噌 ロースハム	生姜 にんにく 人参 干椎茸 長ネギ たら もやし きゅうり 果物	油 片栗粉 ごま油 春雨 砂糖 ゴマ	醤油 酢
28 金	ほうれん草のキッシュ ミネストローネ 焼きのり 果物	豚肉 卵 牛乳 生クリーム チーズ ベーコン	ほうれん草 スズキーニ 玉ねぎ 人参 ロリ トマト水煮 パセリ のり 果物	油 じゃが芋	コンソメ 塩 こしょう
29 土	スープカレー 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。			

9月1日は「防災の日」です。

防災の日は、大正12年(1923年)9月1日に発生した関東大震災に由来し、台風、高潮、津波、地震等の災害について認識を深め、それらの災害に対処する心構えを準備するためとして、昭和35年(1960年)に制定されました。

大災害といえば、東日本大震災の津波の恐怖や、熊本地震では天下の名城と言われた熊本城が損壊するなど、鮮明な映像とともに私たちの記憶に残っているところです。

また、今夏は、台風7号や梅雨前線の影響によって、西日本を中心とした広い範囲で、記録的な大雨となり、浸水害や土砂災害により犠牲者数が200人を超える甚大な被害が発生しました。

いずれの災害も、発生とともに様々な危険にさらされ、ガス・水道・電気などのライフラインが絶たれ、不自由な避難生活を強いられるなど、被災者の皆様の苦痛はいかばかりかと、一日も早い復興を願うばかりです。

こうした身近で起きた災害を教訓に、毎年9月の防災の日には、災害に対処する心構えや備えについて、ご家族で確認しあう。そうした日にしてはいいかがでしょう。

災害時における乳幼児の食事の配慮

十分な水の確保

乳幼児の場合は、身体の65～75%は水分でできていますが、汗や尿で排泄されて失う割合も大人に比べて多いため、こまめな水分補給が必要になります。

飲水の水の確保とともに、乳幼児の場合は、粉ミルクの調乳やフリーズドライなどの食事を調理する時の飲用適の水が必要になります。

ただ、市販のミネラルウォーターの中には、加熱殺菌処理されていないものや、カルシウムやマグネシウムなどミネラルの多い硬水がありますので、乳幼児用として用意するのであれば、加熱殺菌処理された製品で、ミネラル分の少ない軟水を備えておくとういでしょう。

お一人1日あたり、3リットル、2～3日分を確保することが望ましいとされます。

食料の確保

災害直後に配給される食事は、大人用のものが多くっており、噛む力が弱い乳幼児には、水分が少なく、硬く食べにくいことも多いので、「米がゆ」や「レトルトのご飯」、そしてお子さんの好む「魚や肉などの缶詰」や「レトルトパウチの食品」を備えておくとういでしょう。これらのものは、高齢者用としても、また、疲れやストレスで食欲が低下したときの食事として大いに役立ちます。

また、大きな災害はそれ自身が大きなストレスであり、身体に必要なミネラル分の消費も激しいので、缶入りの焼きのり、小豆やインゲンで作られた羊羹などを備えるのもよいでしょう。

※食物アレルギーのように、特別に配慮の必要なお子さんの食料確保も忘れずにしましょう。



★赤字は、すいしょう保育園の追加メニューです。