



翠松保育園では、毎日手作りおやつを提供しています。  
詳しくは献立表をご覧ください。

### 9月 食育のねらい

つぼみ たんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> <li>スプーンを正しく持って食べる。</li> <li>食後や汚れたときには、自分で手や口を拭く。</li> </ul>
はな たんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> <li>保育士の言葉掛けによって、食事に必要な習慣や態度を身に付けようとする。</li> <li>楽しい雰囲気の中で、苦手なものを食べようとする。</li> </ul>
つぼみ ゆり	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事の時間を意識しようとする。</li> <li>献立や食品に興味や関心を持つ。</li> </ul>
はなゆり	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べ物と体の関係に興味を持ち、自分から進んで様々な食品を食べようとする。</li> <li>マナーに気を付けながら食事をする。</li> </ul>

### 17日は、十五夜です

日本では、旧暦の8月15日（新暦の9月中旬～10月上旬）を十五夜と言って、昔からススキや月見だんご、サトイモなどをお供し月を見る風習があります。この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、一年の中で「いちばんきれいな月」として眺めています。

今年は、17日が十五夜なので、園でも果物やいも、ススキなどをお供えしようと思います。きれいな月が見れるといいですね。



## 18日(水)誕生会 「いそがしいよる」ランチ

- わかめおにぎり
- かぼちゃコロッケ
- ゆでブロッコリー
- にんじんの出し汁煮
- 豚肉と野菜のカレー風味スープ
- 梨、ぶどう

★誕生会の日は、3歳以上児も  
主食はいりません



### 8月の給食で子どもたちに 人気だったメニューを紹介します。

- 2日 冷しゃぶと夏野菜の盛り合わせ
- 8日 ひじきサラダ
- 20日 元気になるスープ 魚のオープン焼き
- 22日 肉じゃが
- 23日 鶏のから揚げ
- 26日 カレー



\*この中から今回は元気になるスープのレシピを紹介します。

#### 《材料》(子ども一人分)

- 玉ねぎ 10g
- かぼちゃ 20g
- ジャがいも 20g
- チンゲン菜 10g
- トマト 15g
- 鶏卵 半個
- コンソメの素 0.9g (キューブ2分の1)
- カレー粉 小さじ4分の1
- 水 150cc



#### 《作り方》

1. 玉ねぎ、ジャガイモを一口大に切り、鍋に水、カレー粉、コンソメを入れ火にかける。
2. ジャがいもに火がとおったらかぼちゃ、トマトを入れて煮込む。
3. チンゲン菜を入れひと煮立ちしたら、味を見て好みで塩を足す。
4. といいた卵を回し入れたら出来上がりです  
※卵を溶かなくてもおいしいので、アレルギーのお子さんでも食べてみてください。

### つぼみゆりぐみの枝豆が大きくなりました

ベランダで育てている枝豆の苗が、実をたくさんつけました。今はべちゃんこですが、これからどんどんふくらんでくるかな？収穫が楽しみです



## 9月の手作りおやつ

1	日	
2	月	くずもち
3	火	おにぎり
4	水	スパゲッティ
5	木	ミルクパン
6	金	おからクッキー
7	土	おにぎり
8	日	
9	月	かぼちゃのケーキサレ
10	火	五平もち
11	水	ホットケーキ
12	木	コッパン
13	金	ごまかりんとう
14	土	おにぎり
15	日	
16	月	敬老の日 
17	火	サンドおにぎり
18	水	リンゴの蒸しパン
19	木	レーズンパン
20	金	きな粉マカロニ
21	土	おにぎり
22	日	秋分の日
23	月	振替休日
24	火	おにぎり
25	水	おからココアケーキ
26	木	きな粉パン
27	金	ゼリー・非常食
28	土	おにぎり
29	日	
30	月	ごませんべい

牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。

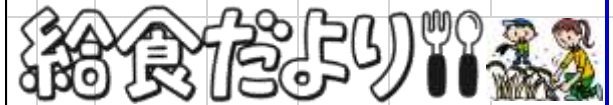




		あかのななかま	みどりのななかま	さいろのななかま	その他調味料		
		からだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる		おやつ	
2	月	肉じゃが・切干大根とツナのあえもの・焼きのり・果物・みそ汁	豚肉・ツナ缶・焼きのり	玉ねぎ・人参・小松菜・切干大根・きゅうり・果物	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・だし汁・酢	くずもち
3	火	魚のみそ煮(鯖)・コーン入りおひたし・けんちん汁・果物	魚・みそ・豆腐	しょうが・ほうれん草・ホールコーン缶・大根・人参・ごねぎ・ごぼう	砂糖・じゃがいも・こんにゃく	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	おにぎり
4	水	卵お好み焼き・ゆでブロッコリー・みそ汁・ごまふりかけ・果物	鶏卵・ベーコン・青のり・油揚げ・みそ	人参・ピーマン・キャベツ・ブロッコリー・もやし・小松菜	砂糖・パン粉・油・じゃがいも	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁	スパゲッティー
5	木	鶏肉のマーマレード焼き・マセドアンサラダ・チンゲン菜と豆腐のスープ・果物	鶏肉・豆腐・わかめ	しょうが・にんにく・きゅうり・人参・ホールコーン缶・長ねぎ・チンゲン菜	マーマレード・じゃがいも・マヨネーズ	しょうゆ・酒・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	ミルクパン
6	金	ハンカチーフ三糸(中華風そうめん)・青菜と塩昆布のふりかけ・果物	豚肉・塩昆布	もやし・人参・きゅうり・ホールコーン缶・小松菜・果物	乾麺(そうめん)・油・砂糖・ごま油・ごま	しょうゆ・酢・だし汁	おからクッキー
7	土	サンラータン・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。				おにぎり
9	月	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースマム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	かぼちゃのケーキ
10	火	焼き魚(赤魚)・じゃがいものカレーソーテー・かき卵コンンスープ・果物	魚・鶏卵	玉ねぎ・人参・ピーマン・クリームコーン缶・ホールコーン缶・チンゲン菜	じゃがいも・油	塩・カレー粉・鶏がらスープ(コンソメ)	五平もち
11	水	なす入り酢豚・春雨スープ・果物	豚肉・豆腐・わかめ	しょうが・なす・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・パイン缶・長ねぎ・果物	片栗粉・油・じゃがいも・砂糖・春雨・ごま油	塩・しょうゆ・酢・トマトケチャップ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	ホットケーキ
12	木	ひじき入りつくね焼き・ほうれん草のおかかあえ・みそ汁・果物	鶏ひき肉・ひじき・かつお節・わかめ・みそ	人参・玉ねぎ・しょうが・ほうれん草・長ねぎ・もやし	片栗粉・油・砂糖・じゃがいも	酒・塩・しょうゆ・みりん・だし汁	コッペパン
13	金	中華うま煮・マカロニサラダ・果物・みそ汁	豚肉・かまぼこ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・きゅうり・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・マカロニ・マヨネーズ	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ	ごまかりんとう
14	土	トマトシチュー・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。				おにぎり
17	火	厚揚げと野菜のみそ炒め煮・わかめスープ・果物	豚肉・厚揚げ・みそ・わかめ	ピーマン・キャベツ・人参・たけのこ水煮・干しいたけ・チンゲン菜・えのきたけ・長ねぎ・果物	油・砂糖・片栗粉・春雨	酒・しょうゆ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	サンドおにぎり
18	水	《誕生会献立》 「いそがしいる」ランチ	3歳以上児も、主食はいりません。				リンゴの蒸しパン
19	木	《食育の日》 鶏の照り焼き・かきあえなます・秋なすのみそ汁・旬の果物	鶏肉・油揚げ・みそ	れんこん・きゅうり・菊・人参・キャベツ・小松菜・玉ねぎ・なす・果物	ごま・砂糖・じゃがいも	しょうゆ・みりん・塩・酒・酢・だし汁	レーズンパン
20	金	魚のかば焼き(鯖)・三色ひたし・みそ汁・果物	魚・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・えのきたけ・玉ねぎ	片栗粉・油・砂糖	酒・しょうゆ・みりん・だし汁	きな粉マカロニ
21	土	もやしスープ・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。				おにぎり
24	火	豆腐の中華煮・ひじきサラダ・果物・みそ汁	豚肉・かまぼこ・豆腐・ひじき・ツナ缶	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・ほうれん草・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・マヨネーズ	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ	おにぎり
25	水	ウインナーとさつまいものフリッター・キャベツのおかかあえ・みそ汁・焼きのり・果物	ウインナー・かつお節・豆腐・わかめ・みそ・焼きのり	ホールコーン缶・人参・キャベツ・玉ねぎ	さつまいも・ホットケーキミックス・小麦粉・油	塩・しょうゆ・だし汁	おからココアケーキ
26	木	魚の塩麹漬け焼き・すき昆布の炒り煮・みそ汁・果物	魚・すき昆布・さつま揚げ・油揚げ・みそ	人参・干しいたけ・小松菜・玉ねぎ	こんにゃく・油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	きな粉パン
27	金	高野豆腐の卵とじ・和風サラダ・ごまふりかけ・みそ汁・果物	高野豆腐・鶏肉・鶏卵・かつお節	玉ねぎ・人参・ごぼう・干しいたけ・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま油・ごま	だし汁・酒・塩・しょうゆ・酢	ゼリー。非常食
28	土	貝たぐさんスープ・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。				おにぎり
30	月	カレー・れんこんとキャベツのシャキシャキサラダ・果物	豚肉・ひじき・ツナ缶	玉ねぎ・人参・れんこん・キャベツ・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・マヨネーズ	カレールー・トマトケチャップ・しょうゆ	ごませんべい

\*献立内容を変更する場合があります。 \*調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。  
\*小麦粉は米粉に変更する場合があります。 \*パン・パン粉・マカロニは、米粉の製品を使用する場合があります。

※献立内容を変更する場合があります。  
★赤字は翠松保育園の追加メニューです。



『子どもの頃から生活習慣病を予防しましょう』



9月は、国が定めた「健康増進普及月間」です。「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ〜健康寿命の延伸〜」を統一標語に、運動・食事・禁煙など生活習慣の改善や健康づくりの実践を推進しています。

生活習慣病は大人だけの病気ではなく、日常生活と大きく関係しているため、子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけることが大切です。生活習慣病予防のためにも、主食・主菜・副菜をそろえて食べる、朝ご飯を毎日食べる、濃い味付けをひかえるなど、ご家族みんなで食生活を見直してみましよう。

お彼岸の『ぼたもち』と『おはぎ』

9月は秋のお彼岸があります。お彼岸と言えば「ぼたもち」と「おはぎ」ですが、この二つはどちらもあんこでもち米を包んだものです。お彼岸の期間は年に2回ありますが、3月のお彼岸…春は牡丹の花が咲くので「ぼたもち」9月のお彼岸…秋には萩の花が咲くので「おはぎ」と呼ばれるようになったそうです。(諸説あります。)

あんこ以外に、きな粉やごまをまぶしたり、さといもを混ぜたおはぎもあります。



♪食育の日 食べられる花『かきのもと』♪

「かきのもと」は、新潟で古くから栽培されている食用菊です。主に花びらをゆでて食べます。かきのもとの「かく」から花びらをつみ取る作業を、新潟の言葉で、「菊もぎ」といいます。園での食育活動として、お子さんたちが菊もぎのお手伝いをしてくれることもあります。今月の食育の日は、旬の「かきのもと」と季節の野菜をごま酢で和えた新潟の郷土料理「かきあえなます」を提供します。



「かきのもと」は、ゆでる時にお湯に少量の酢を入れると、色あざやかにゆでることができます。