



9月給食だより



平成28年9月1日

ちどり保育園

曜日		9時のおやつ	3時のおやつ
1	木	ポークビーンズ ゆかりサラダ しゅうまい	牛乳 シガーフライ 牛乳 牛乳もち
2	金	ハヤシシチュー コールスローサラダ ゆで玉子	牛乳 ヨーグルト 牛乳 ぱりんこ
3	土	焼きうどん きゅうりとちりめんの和え物 バナナ	牛乳 ビスコ 牛乳 プレミアム
5	月	厚揚げのそぼろ煮 ピーマンのおかか和え ウィンナー パイン缶	牛乳 バナナ 牛乳 ベジたべる
6	火	蒸し鶏のマリネ スパゲティソテー トマト	牛乳 アンパンマンビスケット 牛乳 パインケーキ
7	水	秋鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	牛乳 動物ビスケット 牛乳 ピザトースト
8	木	1. 2. 3歳参観日 (簡易給食)パン ジュース ソーセージ バナナ 豆腐のカレー煮 グリーンサラダ 粉ふき芋 梨	牛乳 マンナ 牛乳 小魚アーモンド 星たべよ
9	金	そぼろ丼 豆腐スープ もも缶	牛乳 シガーフライ 牛乳 焼きもろこし
10	土	冷麺 小魚 バナナ	牛乳 動物ビスケット 牛乳 プレミアム
12	月	鶏肉のカレーじょうゆ焼き 五色和え きざみ昆布のじゃこ煮	牛乳 ビスコ 牛乳 ミニメロンパン
13	火	魚のバーベキュー風 マカロニサラダ 豆乳汁 オレンジ	牛乳 こんがりさくさく 牛乳 小魚 ハッピーターン
14	水	豚肉となすの味噌炒め 青菜のおひたし 小魚三杯酢	牛乳 アンパンマンビスケット 牛乳 青のりクッキー
15	木	ポークビーンズ ゆかりサラダ しゅうまい	牛乳 マンナ 牛乳 さやえんどう
16	金	ハヤシシチュー コールスローサラダ ゆで玉子	牛乳 ヨーグルト 牛乳 十五夜ゼリー
17	土	焼きうどん きゅうりとちりめんの和え物 バナナ	牛乳 シガーフライ 牛乳 ムーン
20	火	厚揚げのそぼろ煮 ピーマンのおかか和え ウィンナー	牛乳 バナナ 牛乳 ハードビスケット
21	水	秋鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	牛乳 動物ビスケット 牛乳 ピザトースト
23	金	うさこちゃんライス コーンクリームスープ パイン缶	牛乳 こんがりさくさく 牛乳 かぼちゃのマフィン
24	土	冷麺 小魚 バナナ	牛乳 マンナ 牛乳 焼きもろこし
26	月	肉じゃが 納豆 チンゲン菜の和え物	牛乳 アンパンマンビスケット 牛乳 もやしとちりめんのチヂミ
27	火	魚のバーベキュー風 マカロニサラダ 豆乳汁 オレンジ	牛乳 ビスコ 牛乳 いかぼん
28	水	豚汁 焼きのり キャベツとひじきの和え物 トマト	牛乳 シガーフライ 牛乳 ホットケーキ
29	木	テンペ入りかき揚げ 土佐酢あえ すまし汁	牛乳 動物ビスケット 牛乳 人参ゼリー
30	金	ピビンバ 豆腐スープ もも缶	牛乳 こんがりさくさく 牛乳 チーズ ぱりんこ

ぱんだ、きりん、らいおん組さんはお米を2合、12日(月)までに持ってきて下さい。



食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。



お手伝いのススメ 自立心が育ち、好き嫌いも減る!

お手伝いタイムは、親子のコミュニケーションの時間でもあります。楽しくお手伝いできれば、子どもは食卓を囲む部屋が好きになります。また、いろいろな食材や食器に触れることで、食への興味が深まり、自然と好き嫌いが減っていくことも。さらに、お手伝いをして「ありがとう」と言われると、子どもはうれしくなり、「次はなにをしよう」と考えて、徐々に自立心も育まれていくのです。楽しみながら始めてみましょう。

