

# 9月 給食だより

いおうほいくえん

## 9月の目標

### 体を動かして元気に遊ぼう

#### 生活リズムを見直そう

夜更かしや不規則な生活が、子どもの健康と成長における問題点となっています。十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられます。さらに、昼間にたくさん体を動かし、「お腹がすいた」という感覚を持つことが重要で、子どもの食生活リズムの基礎を作ります。朝、昼、夜の規則正しい食事の繰り返しがこの食生活リズムを助け、幼児期の活動にメリハリを与えてくれるのです。まずは、生活リズムを規則正しく整えてみましょう。

#### 生活リズム4つのお約束

1 朝の光は元気の力！毎日早寝・早起きをしよう！

3 友だちや家族といっぱい遊んで体を動かそう！

2 朝ごはんをしっかり食べて元気に過ごそう！

4 ばいきんバイバイ！帰ったら手洗いうがいをしよう！



#### お月見を楽しみましょう

日本では旧暦の8月15の夜(新暦の9月中旬～10月上旬)を十五夜と呼び、月見団子やスキ、里芋などを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「一番きれいな月」として眺めてました。子ども達の「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。

**ぶどう・梨**の季節がやってきました！伊万里の特産品であるぶどう・梨が出回る季節になりました。旬の果物は新鮮でより安価に手にいれることができます。園でも今月から昼食の果物に入れていきます。

ぶどうは皮に張りがありブルームとよばれる白っぽい粉が表面についているのが美味しいです。



梨は左右の形が整っており、皮に傷がなくずっしりと重みのあるものに色むらがらないものがおすすめです。

#### おしらせ

ひまわり・ばら組さんとお月見団子作りに挑戦します。エプロンと三角巾の用意をお願いします。

日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1	火	和風ハンバーグ・こっばなます・冬瓜のスープ・りんご	ウインナーソーセージ	★マカロニあべかわ
2	水	クリームシチュー・いりこのケチャップ和え・みかん缶	マリービスケット	コーンフレーク
3	木	鮭のバター焼き・のり納豆・はんぺんのお吸い物・パイン缶	白い風船	おにぎりせんべい
4	金	さつま芋の天ぷら・金平ごぼう・きのこの味噌汁・キウイ	丸ぼうろ	★ウインナーパイ
5	土	ミートソーススパゲティ・ロールパン・黄桃缶	棒チーズ	リラックマソフトせんべい
7	月	麻婆豆腐・ごぼうサラダ・バナナ	ドーナツ	★おふラスク
8	火	鶏のもろみ焼き・白菜の昆布和え・卵スープ・りんご	ムーンライトクッキー	★ホットケーキ
9	水	カレイのみりん焼き・カリカリ納豆・わかめの味噌汁・みかん缶	マリービスケット	★リッツサンド
10	木	スパニッシュオムレツ・シーチキンサラダ・春雨スープ・パイン缶	ビスコ	★お好み焼き
11	金	ひじきご飯・鶏のから揚げ・盛り合わせサラダ 豆腐のお吸い物・なし	棒チーズ	ゼリー せんべい
12	土	味噌ラーメン・チャーハン・黄桃缶	白い風船	ベジタべる
14	月	チキン南蛮・ほうれん草の胡麻和え・じゃがいもの味噌汁・バナナ	ムーンライトクッキー	★フルーツサンド
15	火	鯖の味噌煮・花かつお和え・かきたま汁・ぶどう	丸ぼうろ	★野菜ポッキー
16	水	肉じゃが・チーズ納豆・チョレギサラダ・なし	サラダせんべい	★おにぎり
17	木	はんぺんのピカタ・ひじきのレモン酢和え・南瓜スープ・キウイ	ビスコ	★芋あんまんじゅう
18	金	みのむし揚げ・トマトサラダ・野菜スープ・みかん缶	きな粉餅せんべい	★シリアルおこし
19	土	けんちんうどん・たぬきごはん・パイン缶	星たべよ	こつぶっこ
23	水	ふくさ卵・フライビーンズ・すりみのお吸い物・りんご	ヨーグルト	★黒糖バナナ蒸しパン
24	木	チーズインハンバーグ・人参グラッセ・中華スープ・ぶどう	ウインナーソーセージ	★プリンアラモード
25	金	鮭のサクサク揚げ・ひじき納豆・野菜の沢煮碗・なし	白い風船	★豆腐入り梅が枝もち
26	土	ちゃんぽん・フルーツヨーグルト	丸ぼうろ	キャラメルコーン
28	月	鯖の胡麻みそ焼き・きゅうりのおかか和え・けんちん汁・バナナ	サラダせんべい	★チーズまんじゅう
29	火	福袋煮・さつまいもサラダ・すまし汁・黄桃缶	ムーンライトクッキー	ボルガ
30	水	八宝菜・もやしのナムル・キウイ	丸ぼうろ	★お月見団子

すみれ・もも組の飲み物は牛乳、たんぼほ組以上はスキムミルクです。

誕生会です。

クッキングです。

★は手作りおやつです。