

# 9月 きゅうしよくだより

日	曜日	献立名	ざいりょう		
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類
1	火	牛乳 ご飯 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃのサラダ グレープフルーツ	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生)	しょうが(生)にんにく(生)玉葱人参 ぶなしめじ(生)さやいんげん(生) 日本かぼちゃ(生)きゅうり グレープフルーツ(生)紅肉種	精白米 水砂糖片栗粉
2	水	牛乳 ご飯 鮭の塩焼き レタスのおかかサラダ(給) オレンジ	普通牛乳 しろさけ(生) かつお(加工品削り節)	レタスキゅうりブラックマッペ(生) パレンシアオレンジ(生)	精白米
3	木	牛乳 カレーライス チキンカツ風 梨	普通牛乳 豚ばら(こま) 鶏モモ	人参玉葱しょうが(生)にんにく(生) りんご(生)スイートコーン(生) 日本なし(生)	じゃがいも小麦粉(1等)水 小麦粉(1等)水パン粉
4	金	牛乳 コッペパン ピザ風ミートローフ コンソメスープ バナナ	普通牛乳 合挽ミンチ鶏卵(全卵生) ピザ用チーズ 若鶏肉 むね(皮無生)	玉葱ピーマン 人参玉葱キャベツぶなしめじ(ゆで) スイートコーン缶 バナナ(生)	コッペパン(個) パン粉砂糖 マカロニ・スパゲッティ(乾)水
8	火	牛乳 ご飯 かじきの甘酢あんかけ 鶏肉と大根の炒め煮 オレンジ	普通牛乳 めかじき 若鶏肉 むね(皮付生)	さやえんどう(生)人参玉葱 大根(根皮つき生)人参さやいんげん(生) パレンシアオレンジ(生)	精白米 片栗粉サラダ油水砂糖 サラダ油メークイン(生)砂糖水
9	水	牛乳 ご飯 鶏肉のみそ焼き きのこ野菜のお浸し 巨峰	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生)みそ 油揚げ	ぶなしめじ(生)まいたけ(生)ほうれん草 ブラックマッペ(生)人参 巨峰	精白米 砂糖 水砂糖
10	木	ベビーチーズ 冷やし中華 プリン	プロセスチーズ カニスティック(カニ肉棒)錦糸卵 ロースハム	きゅうり	中華めん(ゆで) プリン(メグミルク)70g
11	金	牛乳 ご飯 豚肉の甘口生姜煮 ツナと胡瓜の和え物 梨	普通牛乳 豚 中型 ロース(脂身付生) ツナ缶	しょうが(生)りんご(生)玉葱こねぎ(生) キャベツきゅうり人参 日本なし(生)	精白米 小麦粉(1等)水はちみつ ごま(いり)サラダ油
15	火	牛乳 ご飯 さばのみそ煮 マカロニサラダ バナナ	普通牛乳 まさば(生)赤みそ白みそ ロースハム	しょうが(生)白ねぎ きゅうり玉葱スイートコーン(生) バナナ(生)	精白米 砂糖水 マカロニ(乾)砂糖
16	水	牛乳 ご飯 カレー風味唐揚げ ほうれん草とのりのナムル 巨峰	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生)	ほうれん草白ねぎ人参ブラックマッペ(生) もみのり 巨峰	精白米 サラダ油小麦粉(1等)片栗粉 ごま油ごま(いり)砂糖
17	木	牛乳 黒パン 豚肉のケチャップ炒め レタススープ パイ	普通牛乳 脱脂乳 豚 中型 肩ロース(脂身付生) 若鶏肉 むね(皮付生)	玉葱ぶなしめじ(生) レタス人参スイートコーン缶 パイナップル(缶詰)	小麦粉(1等)マーガリン 砂糖 黒砂糖 小麦粉(1等) 水片栗粉
18	金	牛乳 ご飯 鶏肉のレモン煮 ほうれん草とコーンの和え物 梨	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) ツナ缶	レモン(果汁生) ほうれん草ブラックマッペ(生) スイートコーン缶人参 日本なし(生)	精白米 片栗粉サラダ油砂糖水 砂糖サラダ油ごま(いり)

23	水	牛乳 ご飯 鮭の香味焼き 肉じゃが 梨	普通牛乳 鮭(切)ハルメザンチーズ 豚ばら(こま) 日本なし(生)	精白米 水小麦粉(1等)パン粉サラダ油 サラダ油メークイン(生)しらたき 砂糖水
24	木	牛乳 ご飯 秋野菜と鶏肉の甘辛炒め もやしのナムル グレープフルーツ	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生)	精白米 砂糖サラダ油片栗粉水さつまいも ごま油砂糖
25	金	牛乳 ご飯 あんかけ焼きそば(給食) 卵スープ バナナ	普通牛乳 豚ばら(こま)蒸しかまぼこ 鶏卵(全卵生)	精白米 中華めん(生)サラダ油水砂糖 片栗粉 水片栗粉
29	火	牛乳 ご飯 豚肉と玉ねぎの煮物 春雨サラダ オレンジ	普通牛乳 豚ばら(こま)厚揚げ ロースハム	精白米 水砂糖 普通はるさめ(乾)水ごま油砂糖
30	水	牛乳 ご飯 鶏肉のマレード焼き ひじきの煮物 巨峰	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) たいず(水煮缶詰)油揚げ	精白米 水砂糖

## 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

今年は10月1日です。



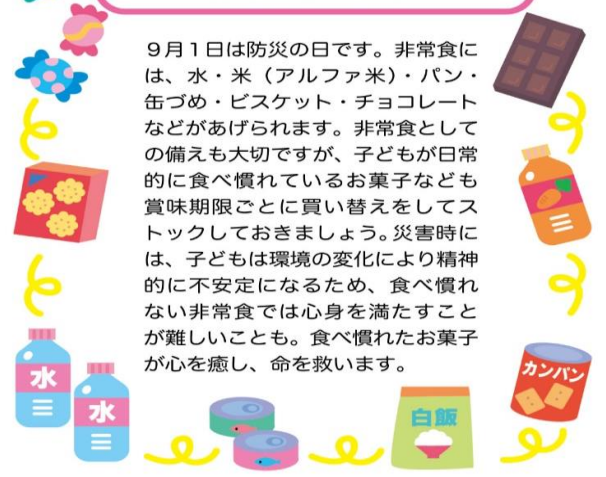
## どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦味・酸味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



## 非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



## 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみよう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。



