

9月



# 給食だより



## 【食育目標】

自分の食事を残さず何でも食べる

秋はもうすぐ。残暑や、朝晩の冷えなど、気候の変化が激しく、夏の疲れがでやすい時期です。体調を崩さないためにも、いろんな食べ物を好き嫌いなく食べて、元気に過ごしましょう。

## 9月1日は防災の日

地震や大雨など自然災害が起きると、電気やガスなどが使えなくなり、普段通りの食事をとることができなくなります。地震や水害での経験を忘れず、災害に備えるとともに、好き嫌いなく何でも食べること、食事や食べられることの大切さを家庭でも話してみましょう。

### ◎自分の食事は、残さず何でも食べる

お腹がすいて、食事をおいしく食べるためにも、規則的な生活リズムを心がけましょう

### ◎慣れない食べ物や苦手な食べ物も、まずはひとくち挑戦してみる

切り方や固さを変えてみる。料理づくりのお手伝いを通して、「食べられた!」「おいしい!」を体験

### ◎何でも食べると体が元気になる!大きくなる!ことを理解する

### ◎食べ物や食事を作ってくれた人に感謝する



## 9月19日(月)は敬老の日です!

お年寄りを敬い、長寿を祝う「敬老の日」。

ご家庭でも、おじいちゃん、おばあちゃんとお子さんがふれあう機会を作ってみましょう。

また、「敬老の日」は赤飯を食べる節目の日です。邪気を払い、魔よけの意味を込めて、我が国ではお祝いごとやおめでたい日に食べる風習があります。

\*15日(木)のおやつで「赤飯おにぎり」を提供します。

## 中秋の名月: 9月10日(土)

旧暦8月15日に月の鑑賞する行事で、「十五夜」とも呼ばれています。

**月見団子:** 月をまねた丸い形で、収穫のお祝いと健康、幸福が満ちるようにとの意味が込められています。

**里芋:** 十五夜は「芋名月」とも言われ、芋類の収穫を祝いお供えします。

**すすき:** 鋭い切り口から、「魔よけ」の意味があります。

## 食中毒への対策

(給食室より)

食中毒の原因となるウイルスや細菌のほとんどは、加熱することで退治できます。園での調理は、料理が中心まで十分に加熱されているか温度計で測定し(75℃で1分以上)、調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは、熱湯や次亜塩素酸ナトリウムで消毒しています。また、調理師はマスクを着用し、しっかり手洗いをした上で、アルコール消毒を行うなど食中毒の予防に努めています。

## 令和4年9月 木の葉こども園給食献立表

日	曜	3歳未満児 午前のおやつ	昼 食		午後のおやつ
			副 食	3歳未満児	
1	木	牛乳 コーンフレーク	魚のパン粉焼き 枝豆 カレービーフ炒め	飯 大根のみそ汁	牛乳 草団子 ☆
2	金	牛乳 クラッカー	なすのミートグラタン かぼちゃ甘煮 果物	飯汁 豆腐と青菜のみそ汁	牛乳 袋菓子
3	土	牛乳 ビスケット	そばろ丼 さつま芋のみそ汁		牛乳 せんべい
5	月	牛乳 せんべい	ハヤシシチュー スパサラダ	飯 野菜スープ	牛乳 お好み焼き
6	火	牛乳 ウェハース	魚の竜田揚げ トマト 納豆和え 果物	飯 かぼちゃみそ汁	牛乳 つぶつぶオレンジゼリー
7	水	牛乳 ボーロ	鶏つくね甘辛煮 枝豆 ツナサラダ	飯 玉ねぎみそ汁	牛乳 ヨーグルト和え
8	木	牛乳 ビスケット	ポークケチャップ 里芋のおかか煮	飯 豆腐みそ汁	牛乳 お月見団子 ☆
9	金	牛乳 クラッカー	タイピーエン ちぎり揚げ煮 果物	飯 なすのみそ汁	牛乳 袋菓子
10	土	牛乳 ウェハース	チャンポン おにぎり		牛乳 せんべい
12	月	牛乳 せんべい	牛肉丼 大根の和風サラダ	飯 チンゲン菜みそ汁	牛乳 りんごとさつま芋のクリーム和え
13	火	牛乳 ビスケット	揚げ魚の甘酢あんかけ もやしと青菜の和え物 果物	飯 ジャガ芋みそ汁	牛乳 卵サンド
14	水	牛乳 コーンフレーク	カレーシチュー 焼きそば 枝豆 ゼリー	飯 オニオンスープ	ヤクルト コロコロドーナツ
15	木	牛乳 せんべい	鶏肉の和風マヨネーズ焼き キャベツのおかか和え	飯 ふとわかめのスープ	牛乳 赤飯おにぎり
16	金	牛乳 ボーロ	鶏レバー甘辛煮 豚汁 果物	ゆかり飯	牛乳 ピスコ
17	土	牛乳 クラッカー	肉うどん おにぎり		牛乳 せんべい
20	火	牛乳 ウェハース	千草焼き トマト もやしとわかめのナムル	飯 しめじみそ汁	牛乳 ココアケーキ
21	水	牛乳 ビスケット	炒り鶏 フレンチ和え 果物	飯 玉ねぎみそ汁	牛乳 冷やし煮豆
22	木	牛乳 コーンフレーク	誕生会		牛乳 菓子パン
24	土	牛乳 クラッカー	ドライカレー 具だくさんスープ		牛乳 せんべい
26	月	牛乳 ボーロ	中華丼 きゅうりの酢の物 果物	飯 えのきみそ汁	牛乳 青菜おにぎり
27	火	牛乳 ビスケット	魚のフライ トマト 白菜の塩昆布和え	飯 かぼちゃみそ汁	牛乳 じゃこトースト
28	水	牛乳 ウェハース	チンジャオロース ひじきの五目煮 果物	飯 春雨汁	牛乳 かぼちゃマヒイン
29	木	牛乳 コーンフレーク	米粉ムニエルトマトソース ほうれん草磯和え	飯 ふと玉ねぎみそ汁	牛乳 あべかわ
30	金	牛乳 ボーロ	厚揚げみそ煮 切干中華サラダ	飯 そうめん汁	牛乳 袋菓子

※食材の仕入れ等の関係で、メニューが変更になる場合があります。  
 ※午後のおよつ“☆”印は、3歳未満児クラスのメニューが変わります。