



食育だより

【食育目標】

- ・食べ残しを減らす
- ・苦手な食べ物にも挑戦する

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、普段とお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、好き嫌いを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。

9月1日(月)のおやつで「わかめおにぎり」を提供します。

非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。

関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

準備するとよいもの

飲料水（1人1日3L×3日分）、3日分の非常食、医薬品、懐中電灯、携帯ラジオ、予備の電池、カセットコンロ、ガスボンベ、貴重品（現金、身分証明書、通帳、印鑑、保険証ほか）



食べること、食べられることの大切さ

○自分の食事は何でも食べる

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

○何でも食べる体が元気になる！大きくなる！ことを理解する

○慣れない食べ物や苦手な食べ物も、まずはひとくちから挑戦してみる。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

○食べ物や食事を作ってくれた人に感謝する

9月23日(火)は秋分の日です！

秋分の日、昼と夜の長さがほぼ等しくなる日で、この日を境に暑さも和らいでいくといわれています。秋分の日前後3日間を含めた期間がお彼岸です。秋の収穫とも結びつけ、自然への祈りと、ご先祖様に感謝する大切な日です。昔から、お彼岸には「おはぎ」をお供えする風習があります。



9月15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、おじいちゃんや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。

「赤飯」は、邪気を払い、魔よけの意味を込めて、お祝いごとやおめでたい日に食べる風習があります。

* 9月11日(木)のおやつで「赤飯おにぎり」を提供します。

異世代との食事のすすめ

環境や文化の違う人と一緒に食事することは、新鮮な刺激から人に興味を持ち、他人への配慮や思いやりの気持ちを育むことができます。特に高齢者との食事では、先人の知恵や食文化の歴史、マナーを教えてもらうことにもつながりますので、機会を設けて交流してみましょう

木の葉こども園献立表

2025年9月分の献立

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	牛乳、 コーンフレーク	2	牛乳、ボーロ	3	牛乳、クラッカー	4	牛乳、ビスケット	5	牛乳、せんべい	6	牛乳、ウエハース
昼食	飯、なすのすまし汁、 厚揚げみそ煮、 もやしのナムル、果物		飯、じゃが芋のみそ汁、 魚のクリーム焼き、 じゃこ和え		飯、豆腐とえのきのみそ汁、 ナスのミートグラタン、 小松菜とコーンの和え物、果物		飯、大根のみそ汁、 ひながんも、トマト、 おかか酢和え		飯、オニオンスープ、 シンデレラカレー、 きゅうりの酢の物、果物		おにぎり 冷やし中華	
午後	牛乳、わかめおにぎり		牛乳、フルーツポンチ		牛乳、ココアドーナツ		牛乳、 ヨーグルトパインケーキ		牛乳、ビスコ		牛乳、せんべい	
午前	8	牛乳、クラッカー	9	牛乳、 コーンフレーク	10	牛乳、ボーロ	11	牛乳、ウエハース	12	牛乳、せんべい	13	牛乳、ビスケット
昼食	飯、しめじのみそ汁、 鶏肉のねぎうまソース、 かぼちゃサラダ、果物		飯、豆腐のみそ汁、 さけの味噌バター焼き、 こふき芋、ごま和え		青菜飯、タイピーエン、 白菜の昆布和え、果物		飯、玉ねぎのみそ汁、 魚のムニエルトマトソース、 炒めきゅうり		飯、えのきのみそ汁、 牛肉とごぼうの煮物、 納豆和え		ドライカレー 具たくさん野菜スープ	
午後	牛乳、ピザトースト ☆		牛乳、 つぶつぶオレンジゼリー		牛乳、焼きそば		牛乳、赤飯おにぎり		牛乳、果物、ビスケット		牛乳、せんべい	
午前	15	敬老の日	16	牛乳、ボーロ	17	牛乳、ウエハース	18	牛乳、せんべい	19	牛乳、クラッカー	20	牛乳、 コーンフレーク
昼食			飯、白菜のみそ汁、 筑前煮、 きゃべつの和風和え、果物		飯、小松菜のみそ汁、 バンバンジー、 蓮根金平		飯、心のみそ汁、 魚のマヨネーズ焼き、トマト、 白菜サラダ		飯、わかめみそ汁、 牛肉丼、もやしのごま和え、 果物		おにぎり きつねうどん	
午後			牛乳、黒糖蒸しパン		牛乳、ひじきおにぎり		カルピス、 かぼちゃマフィン		牛乳、せんべい		牛乳、せんべい	
午前	22	牛乳、ボーロ	23	秋分の日	24	牛乳、 コーンフレーク	25	牛乳、ウエハース	26	牛乳、ビスケット	27	牛乳、せんべい
昼食	誕生会				飯、豆腐と人参のすまし汁、 松風焼き、コーン、 切干の中華サラダ、果物		飯、さつま芋のみそ汁、 魚の竜田揚げ、トマト、 春雨サラダ		黄粉飯、 鶏レバー甘辛煮、豚汁		秋祭り 菓子パン、 オレンジジュース	
午後	牛乳、菓子パン				牛乳、卵サンド		牛乳、チーズ蒸しパン		ヤクルト、袋菓子			
午前	29	牛乳、クラッカー	30	牛乳、ウエハース								
昼食	飯、そうめん汁、 ホイコウロウ、 ひじきのサラダ		飯、きゃべつのみそ汁、 魚の豆乳クリーム焼き、トマト、 小松菜の磯和え、果物									
午後	牛乳、りんごケーキ		牛乳、じゃこトースト									

※午後のおやつ☆は3歳未満児クラスのおやつがかわります

※行事及び保育等の都合上、献立が変更になることがあります