

9月

きゅう だより しよく

令和7年9月1日発行



目 標

ゆっくりよく噛んで食べよう

日に日に活動量も増え、ますます食欲旺盛な子供達、
早食いや丸のみなど気になることはないですか？
ゆっくり食事の時間がとれるときは、
お子さんと一緒によく噛んで食べ、食事を楽しみましょう。

- ・かきこみ食べになってないかな？
- ・ごはんとおかずを、代わりばんこに食べているかな？
- ・噛むとどんな味がするかな？どんな音がするかな？

など、楽しく会話をしながら、
噛むことを身につけられると良いですね。

<口の発達に合わせた食事を>

2〜3歳 奥歯が生えてきます。

3〜5歳 乳歯20本生えそろいますが、噛む力は大人の半分ほど。
よく噛む食材(人参、ごぼう、蓮根、豆類、こんにゃく、切干し大根、りんごなど)を加熱時間で硬さを調節しながら取り入れていきま

しょう。個人差もあるので様子をみながら。



<防災の日>



9月1日(月)は防災の日です。

災害が起きた時には、どのような食事となるのかを、

9月3日(水)常備してある食材を使った給食、

9月10日(水)長期保存用のおやつや水(常温)を、

実際に食べることで子供達と一緒に体験します。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 ・鶏肉の唐揚げ ・わかめと もやしの酢の物 ・うす揚げと 玉ねぎのみそ汁	2 ・魚の照り焼き ・青菜とえのきの和え物 ・豆腐のみそ汁	3 ・塩おにぎり ・わかめと麩のすまし汁 ★お好み焼き	4 ・鮭の塩麹焼き ・茹でブロッコリー ・焼きじゃが芋 ・玉ねぎと人参のすまし汁	5 ・豚肉と ピーマンの甘辛炒め ・焼きかぼちゃ ・茄子のみそ汁	6 お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください)
8 ・鯖の塩焼き ・茹で野菜 ・にゅうめん汁	9 ・鶏肉と茄子の焼き浸し ・白玉麩のみそ汁 ・梅干し ★園のブルーベリー蒸しパン (3歳未満児)	10 ・五目炊き込みごはん ・スティックきゅうり ・わかめと もやしのみそ汁	11 ・白身魚のフライ ・ブロッコリーと 人参のおかか和え ・豆腐のすまし汁 ★園のブルーベリー蒸しパン (3歳以上児)	12 カレーの日 ・大豆入りしんよこえカレー ・春雨の中華和え ・メロン	13 同 上
15 敬老の日	16 十五夜 ・厚揚げのひき肉あんかけ ・焼きさつま芋 ・わかめのみそ汁	17 ・へしこごはん ・青菜のすまし汁 ★おはぎ(3歳未満児)	18 おにぎり弁当 ★おはぎ(3歳以上児)	19 ・さんまの塩焼き ・青菜と 切干し大根の和え物 ・冬瓜のみそ汁	20 同 上
22 ・肉じゃが ・青菜ともやしの和え物 ・きなこ	23 秋分の日	24 ・焼き鳥丼 ・ちくわ麩のみそ汁 ・糠漬け	25 ・がんもどきと 小松菜の煮物 ・なめこのみそ汁 ・巨峰	26 ・鮭のちゃんちゃん焼き ・豆腐とわかめのすまし汁 ・昆布の佃煮	27 保育は お休みします
29 ・鶏肉と キャベツのクリーム煮 ・かぼちゃのみそ汁 ・柿	30 ・魚のムニエル ・ピーマンサラダ ・麩のすまし汁	ごはんの日 (ごはんはいりません)			