

9

月

きゅう だより しよく



令和5年9月1日発行

目 標

ゆっくりよく噛んで食べよう

涼しくなり、活動量も増え、ますます食欲旺盛な子供達です。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、よく噛んで食べることを意識してみましょう。

- ・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、こんにやく、切干し大根、りんご、煮干し、するめなど)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(金)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子供達に伝え、この日は常備してある食材を使った給食をだします。おやつは『手作りおやつ』で、補食として栄養を補います。

<十五夜9月29日(金)>

9月25日(3歳未満児)・28日(3歳以上児)、

十五夜にちなんで、おやつは『お月見団子』です。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>★印は手作りおやつの日です。 ※カレーの日は3歳以上児のお子さんも、スプーンをお持ちください ※旬の果物を週に1~2回使用しています。 ※年齢や行事等により、食材やメニューが、一部変更する場合があります。ご了承ください。</p>		<p>ごはんの日  (ごはんはいりません)</p>		<p>1 防災の日メニュー  ・塩おにぎり(海苔付き) ・わかめと麩のすまし汁 ★お好み焼き</p>	<p>2 お弁当 (おかずを忘れず持参ください)</p>
<p>4 ・魚の照焼き ・ピーマンとピーマンの中華風炒め ・さつまいものレモン煮 ・なすのみそ汁</p>	<p>5 ・なすの肉巻き ・かぼちゃサラダ ・わかめスープ ★大学いも(3歳未満児)</p>	<p>6  おにぎり弁当 ★大学いも(3歳以上児)</p>	<p>7 ・鮭のムニエル きのおんかけ ・茹でブロッコリー ・青菜のすまし汁</p>	<p>8 ・カレー肉じゃが ・青菜と春雨の和え物 ・糠漬け</p>	<p>9 同上</p>
<p>11 ・魚の塩麹焼き ・さつまいもの天ぷら ・青菜のお浸し ・きのこのすまし汁</p>	<p>12 ・豚肉とピーマンの炒め物 ・焼きじゃが芋 ・豆腐のみそ汁</p>	<p>13  ・五目炊き込みごはん ・すこ ・湯葉入りすまし汁 ・りんご</p>	<p>14 ・さんまのかば焼き ・さつまいもとりんごのサラダ ・茹でブロッコリー ・なめこと厚揚げのすまし汁</p>	<p>15 ・鮭とじゃが芋の春巻き ・青菜ときこの磯和え ・春雨スープ</p>	<p>16 同上</p>
<p>18 敬老の日</p>	<p>19 ・がんとじゃが芋の煮物 ・トマト入りそうめん汁 ・なし ・昆布の佃煮 ★おはぎ(3歳未満児)</p>	<p>20  ・納豆チャーハン ・ワカメともやしの酢の物 ・レタスのスープ</p>	<p>21 ・なすとトマトのグラタン ・ブロッコリーと人参のおかか和え ・ごぼうとうす揚げのみそ汁 ★おはぎ(3歳以上児)</p>	<p>22 ・鯖のみそ煮 ・青菜とキャベツの梅和え ・豆腐のすまし汁</p>	<p>23 秋分の日</p>
<p>25 ・魚のパン粉焼き ・なすとトマトのパスタ ・野菜スープ ★お月見団子(3歳未満児)</p>	<p>26 ・青しそハンバーグ ・焼きかぼちゃ ・茹でブロッコリー ・なめこと麩のみそ汁 ・すこ</p>	<p>27  ・栗ごはん ・きゅうりと角麩の酢みそ和え ・豚汁</p>	<p>28 カレーの日  ・大豆入りしんよこえカレー ・ごぼうサラダ ・りんご ★お月見団子(3歳以上児)</p>	<p>29 十五夜 ・厚揚げのあんかけ ・焼きブロッコリー ・かぼちゃのみそ汁</p>	<p>30 運動会</p>