

9

月

きゅうだい

令和6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ありませんか？
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、こんにゃく、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(日)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、9月4日(水)に、常備してある食材を使った給食をだします。



<十五夜9月17日(火)>

9月12日(3歳未満児)・13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
2 ・魚のごま焼き ・ピーマンと ビーフンの炒め物 ・豆腐のすまし汁	3 ・厚揚げのそぼろあんかけ ・茄子のみそ汁 ・赤しそちりめん	4 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 ★豆腐の五目焼き	5 ・かぼちゃとがんもの煮物 ・なめこの味噌汁 ・糠漬け	6 ・鶏肉のパン粉焼き ・なすとトマトのパスタ ・野菜スープ	7 お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください)
9 ・魚のきのこあんかけ ・茹でブロッコリー ・青菜のすまし汁	10 ・カレー肉じゃが ・青菜と春雨の和え物 ・昆布の佃煮	11 ・焼きとり丼 ・わかめと もやしの酢の物 ・キャベツのみそ汁	12 おにぎり弁当 ★お月見団子(3歳未満児)	13 ・魚の香味焼き ・かぼちゃサラダ ・わかめのすまし汁 ★お月見団子(3歳以上児)	14 同 上
16 秋分の日	17 十五夜 ・おから入りハンバーグ ・さつまいものレモン煮 ・枝豆 ・白玉麩のみそ汁	18 ・梅とひじきの雑穀ごはん ・青菜とささみの和え物 ・厚揚げのみそ汁 ★おはぎ(3歳未満児)	19 ・魚の塩麴焼き ・五目大豆 ・冬瓜のすまし汁	20 ・なすとトマトのグラタン ・ブロッコリーのごま和え ・わかめのスープ ★おはぎ(3歳以上児)	21 運動会
23 敬老の日	24 ・秋刀魚の蒲焼 ・さつまいもと りんごのサラダ ・なめこのすまし汁	25 ・五目炊き込みごはん ・すこ ・湯葉入りすまし汁 ・りんご	26 ・豚肉と ピーマンの甘辛炒め ・焼きじゃが芋 ・豆腐のみそ汁	27 ・鯖のみそ焼き ・青菜と えのきの和え物 ・かぼちゃのすまし汁	28 保育は お休みします
30 カレーの日 ・大豆入りしんよこえカレー ・切干し大根と きゅうりの酢の物 ・梨		ごはんの日 (ごはんはいりません)			