

9月

きゅう だより しよく

令和8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(火)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16日(水)常備してある食材を使った給食、

9月1日(火)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 ・白身魚の照り焼き ・かぼちゃサラダ ・ちくわ麩のみそ汁	2 ・レタスチャーハン ・たたききゅうりの梅酢和え ・豆腐のみそ汁	3 ・鯖の塩焼き ・わかめともやしの酢の物 ・えのきとオクラのすまし汁	4 ・焼き揚げの野菜あんかけ ・なめこのみそ汁 ・昆布の佃煮	5 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)
7 ・豚肉とピーマンの甘辛炒め ・焼きさつま芋 ・玉ねぎときのこのみそ汁 ★園のブルーベリー蒸しパン(3歳未満児)	8 ・鮭の塩麹焼き ・青菜とえのきの和え物 ・豆腐のすまし汁 ・すこ	9 ・おいなりさん風混ぜご飯 ・なすとピーマンの甘みそ和え ・オクラのみそ汁	10 おにぎり弁当の日 ★園のブルーベリー蒸しパン(3歳以上児)	11 ・白身魚のフライ ・豆腐マヨネーズのサラダ ・わかめスープ	12 同 上
14 ・肉じゃが ・青菜ともやしの和え物 ・おかかふりかけ	15 ・鯖の唐揚げ ・ビーフンサラダ ・なすのみそ汁 ★おはぎ(3歳未満児)	16 防災メニュー ・塩おにぎり ・わかめと麩のすまし汁 ★お好み焼き	17 ・がんもどきの中華風ごま煮 ・青菜と春雨の和え物 ・りんご	18 ・鮭のちゃんちゃん焼き ・豆腐のすまし汁 ・すこ ★おはぎ(3歳以上児)	19 同 上
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 ・鯖の梅煮 ・青菜のおひたし ・うす揚げと玉ねぎのみそ汁 ★お月見団子(3歳以上児)	25 カレーの日 ・十五夜カレー ・春雨サラダ ・巨峰	26 同 上
28 ・うどん餃子 ・ブロッコリーと人参のおかか和え ・かぼちゃのみそ汁	29 ・さんまの塩焼き ・青菜と切干し大根の和え物 ・なすのみそ汁	30 ・焼き鳥丼 ・チンゲン菜のスープ ・梨	ごはんの日 (ごはんはいりません)		