

# 行事・献立予定表

日	曜日	行事	献立予定	未満児	全児おやつ
1	土		ウインナーパン、アニマルチーズ、味付小魚、野菜ジュース	ロールパン、餃むヨーグルト	
3	月	稲刈り	白味噌米コト、アコニサラダ、オレンジ	食パン、ヨーグルト	お茶、あずきかぼちゃ蒸しパン
4	火		カレーライス、ちりしよ、サラダ、梨	カレーライス、豆乳、ホーロ	アイスクリーム、Caウエハース
5	水		豆腐ハンバーグ、トマト、きゅうりのピクルス、わかめスープ	食パン、牛乳、バナナ	ヨーグルト
6	木		カレーの煮付け、ほうれん草の納豆あえ、味噌汁	ごはん、餃むヨーグルト、せんべい	牛乳、ピスタチオ
7	金		かぼちゃのそぼろ煮、ちくわの磯辺揚げ、キャベツの即席漬	ごはん、お茶、梨	ヤクルト、クラッカー
8	土	運動会			
10	月		ピーマン、ピーマン、ピーマン、ピーマン、ピーマン	食パン、牛乳、りんご	お茶、レーズン蒸しパン
11	火		鶏の唐揚げ(ごま風味)、ほうれん草のツナ和え、味噌汁	ごはん、お茶、ウエハース	ミルク、ピスタチオ
12	水	誕生会	カレーピラフ、むしゅー、春雨サラダ、小松菜のスープ	カレーピラフ、餃むヨーグルト、せんべい	北海道産牛乳プリン
13	木		江戸っ子煮、ほうれん草のごま和え、トマト	ごはん、豆乳、ピスタチオ	ヨーグルト
14	金	布団手入れ日	鯉の塩焼き、大根サラダ、味噌汁	ごはん、牛乳、オレンジ	ジョア、せんべい
15	土	栗津小運動会	焼きそばパン、アニマルチーズ、味付小魚、野菜ジュース	ロールパン、餃むヨーグルト	
17	月	敬老の日			
18	火	避難訓練 延長保育5時まで	豚の味噌煮、塩もみ、とうがんのスープ	ごはん、牛乳、梨	アイスクリーム、Caウエハース
19	水	自生園交流	豚肉の生姜焼き、コーンスロース、サラダ、味噌汁	ごはん、餃むヨーグルト、ピスタチオ	牛乳、黒糖蒸しパン
20	木	女性消防団による 幼児防火教室	ひき入り肉じゃが、わかめサラダ、アニマルチーズ	ゆかりごはん、お茶、せんべい	ヨーグルト
21	金		マホー豆腐、ホイルウインナー、ほうれん草のナムル	ごはん、牛乳、りんご	豆乳、せんべい
22	土		ウインナーパン、アニマルチーズ、味付小魚、野菜ジュース	ロールパン、餃むヨーグルト	
24	月	振替休日			
25	火	お茶席(5歳児)	チキンカレー、ミニトマト、切り干しササゲ、りんご	食パン、ヨーグルト	ミルク、クラッカー
26	水		豚肉と大豆の磯煮、キャベツのコーネー、和え、トマト	ごはん、牛乳、ホーロ	餃むヨーグルト、じゃがバター
27	木	保育料振替日	卵じ煮、トマトのごま酢かけ、味付小魚	ごはん、お茶、りんご	牛乳、せんべい
28	金	お便り配布、布団手 入れ日、柿の葉寿司 作り	柿の葉ずし、和風サラダ、味噌汁	食パン、餃むヨーグルト、ウエハース	野菜ジュース、ピスタチオ
29	土	鉄人レース (大鼓出演5歳)	焼きそばパン、アニマルチーズ、味付小魚、野菜ジュース	ロールパン、餃むヨーグルト	

☆12日は誕生会、28日は柿の葉寿司作りのため、一般児の主食は要りません。

# 9月

## 食事だよ!



平成30年8月28日  
幼保連携型認定こども園  
栗津温泉こども園

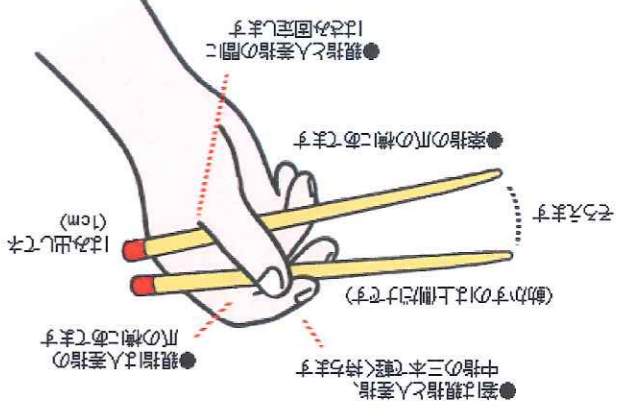
9月といってもまだまだ暑い日が続きます。夏の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調をくずす心配もありますので、ご家庭でも食事の栄養バランスと十分な睡眠をとるように気をつけましょう。

今月の食生活目標  
茶わん、箸を  
正しく持って食べよう



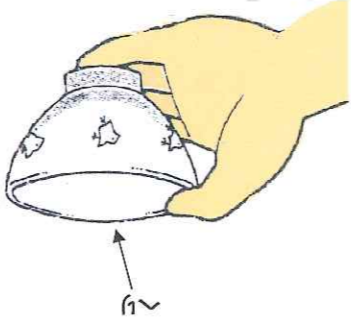
茶わんや箸の持ち方を「別に気にしていない」「食べられればよいのでは?」と考えていませんか? きちんとした茶わんや箸の持ち方、きちんとした箸使いは、食べ物をスムーズに口に運ぶことが出来、所作も美しく、食事作法の基本となります。箸は最初からきちんと持たせることが大切です。上手に持てなくても、根気よく教えるようにしましょう。また、日常生活の中で手や指を十分に使うことも上手な箸使いに役立ちます。美しく自然に指先を使うような遊びを取り入れてもよいですね!

### 正しい箸の持ち方



※はしの中間が1少しくらいを持つ。  
下のはしを軸にして、上のはしだけ動かして、ひらいたり、つまめたりする。

### 正しい茶碗の持ち方



子どもにとってのおやつは体と心の栄養のために必要です。子どもは成長のためにたくさん食べる必要とされています。胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中なので、一度にたくさん食べることが出来ません。そのためおやつから成長に必要な栄養を補うことが必要です。

### どんなおやつがいいかな?

☆成長に欠かせないたんぱく質、ビタミン、カルシウム、鉄、食物繊維が補えるおやつがおすすすめ!  
・ふかし芋  
・季節の果物  
・チーズ  
・おにぎり、サンドイッチ  
☆水分も一緒に取りましょう!  
☆茶や牛乳など糖分が入っていないものを選びましょう

### 量や食べる時間は?

おやつエネルギー量は1日の10%~20%が目安です。  
☆1~2歳児は90~200kcalを午前・午後の2回に分けて  
☆3~5歳児は130~250kcalを午後1回  
◎食事との間は3時間あけましょう

### 甘い菓子はダメ?

好きなお菓子は糖分も砂糖もたっぷり!! 毎日のおやつとして与えるには肥満や虫歯のことが心配です。時々のお楽しみとして、時間を決めて与えるようにしましょう!!

### 子どものおやつ