



# 食生活だより

令和6年8月28日  
幼保連携型認定こども園  
粟津温泉こども園

# 行事・献立予定表

9月も間近にまりました。この時期は、気温や気候の変化で体調が不安定になりがちです。また、夏の疲れが出る時期でもあります。胃腸にやさしい食生活を意識しながら、十分な栄養と睡眠をとり、元気に過ごせるようこころがけましょう！



## 今月の食生活目標

椅子に座って姿勢よく食べよう！

椅子が高すぎて足が  
きちんとついていないと  
しっかり噛めないよ

## 子どもに教えるときは口で言うより態度で！

食事のマナーのしつけは口で言うより、大人が子どもと一緒に食卓を囲む中で示してあげることが大切です。子どもは成長過程に個人差があるものです。急な変化は求めず、ご家庭でも毎日の食事の時間の中で、根気よく教えてあげてください。

### 〈食べる姿勢〉

「きちんと座って食べなさい！」と言う前に食べやすい環境を整えてあげましょう。

☆テーブルと椅子が子どもの体に合っていますか？

☆テレビが付いていたたり、おもちゃがすぐ近くにありませんか？

食卓が食事に集中できる環境にあるかチェックしてみてください(^^)

### 練習は遊びの中で

食事の最中にお箸の練習を始めてしまうと、子どもは食べることに集中できなくなり、食欲も低下してしまいます。

練習は、食事以外の時間でさせてください。そして、うまく使えた時は、たくさん褒めてあげましょう。

子どもが食べ物を口に入れた時、笑顔で「おいしいね」と言葉をかけてあげましょう。少し食べ残しても「いっぱい食べておいしかったね」とありのままを大人が受け入れてくれて、子どもが満足を感じると、食事が楽しいものになります。

「楽しい食事」が食欲中枢を刺激し、経験を積み重ねることで食欲が発達します。



☆26日は柿の葉寿司作りで一般児の主食はいりません

日	曜	行事	献立予定	未満児	全児おやつ
2	月		鮭の塩麴焼き ひじきの炒り煮 キャベツの味噌汁	ごはん お茶 せんべい	ミルクココア クラッカー
3	火	稲刈り	ポークシチュー スパサラダ アニマルチーズ	食パン お茶 ポーロ	牛乳 ビスケット
4	水		鶏のから揚げ きりぼしサラダ じゃが芋の味噌汁	わかめごはん お茶 ウエハース	牛乳 かりんとう
5	木		江戸っ子煮 ごま酢和え オレンジ 味付小魚(一般児)	ごはん お茶 ビスケット	プリン
6	金	布団手入れ日	ミートボール ポテトサラダ チンゲン菜のスープ	ごはん お茶 バナナ	飲むヨーグルト せんべい
7	土		焼きそばパン 野菜ジュース アニマルチーズ 味付小魚	飲むヨーグルト	
9	月		チキンクリームシチュー ちくわサラダ 味付小魚	食パン お茶 チーズ	牛乳 ビスケット
10	火		豚肉のしょうが焼き ちりじゃこサラダ なめこの味噌汁	ごはん お茶 クラッカー	フルーツ入りソフトゼリー
11	水		豆腐ハンバーグ わかめときゅうりの酢の物 キャベツのスープ	ごはん お茶 ポーロ	牛乳 せんべい
12	木		鯖のカレー揚げ 春雨サラダ けんちん汁	ごはん お茶 せんべい	ヨーグルト
13	金	布団手入れ日	豚肉と大豆の磯煮 アニマルチーズ(一般児) 切干大根のごま酢和え 梨	ゆかりごはん お茶 ビスケット	ミルク クラッカー
14	土		ウィンナーパン 野菜ジュース アニマルチーズ 味付小魚	飲むヨーグルト	
16	月	敬老の日			
17	火	お茶席(5歳児)	鶏肉のかりん揚げ ブロッコリーサラダ しめじの味噌汁	ごまごはん お茶 チーズ	お月見ゼリー
18	水		スパゲティーナポリタン ポテトスープ アニマルチーズ	食パン お茶 バナナ	牛乳 せんべい
19	木		マーボー豆腐 蒸しシューマイ もやしときゅうりのナムル	ごはん お茶 クラッカー	ヨーグルト
20	金	布団手入れ日	肉じゃが マカロニサラダ 味付小魚	ごはん お茶 ポーロ	飲むヨーグルト ビスケット
21	土		焼きそばパン 野菜ジュース アニマルチーズ 味付小魚	飲むヨーグルト	
22	日	秋分の日			
23	月	振替休日			
24	火		ミネストローネ ツナサラダ アニマルチーズ	食パン お茶 せんべい	牛乳 クラッカー
25	水		カレーシチュー ドレッシングサラダ バナナ	ごはん お茶 ビスケット	牛乳 苺けんぴ(一般児) ポーロ(未満児)
26	木	柿の葉寿司作り	柿の葉寿司 バンサンスー わかめの味噌汁	食パン お茶 ポーロ	ホワイトミニ 味付小魚(一般児)
27	金	保育料振替 布団手入れ日	赤魚の立田揚げ キャベツの胡麻和え 豚汁	わかめごはん お茶 オレンジ	飲むヨーグルト レーズンパン
28	土		ウィンナーパン 野菜ジュース アニマルチーズ 味付小魚	飲むヨーグルト	
30	月		鶏肉の照り焼き チャプチェ 白菜のスープ	ごはん お茶 ビスケット	牛乳 せんべい

園の目標 量の平均量	一般児				未満児			
	熱量	たんぱく質	脂質	塩分	熱量	たんぱく質	脂質	塩分
	385kcal	16.7g	16.7g	1.6g未満	466kcal	15.0g	10.4g	1.5g未満
	385kcal	17.8g	15.1g	1.7g	469kcal	17.8g	15.1g	1.6g