



# しょくじだよ



こんにちは、きゅうしょくです。

残暑はまだ続いていますが、朝晩は過ごしやすくなってきました。

季節の変わり目で体調を崩しやすくなっています。早寝早起き、規則正しい生活を心がけましょう。

## 出前クッキング (ジュース)



8月、9月は生ジュースの出前クッキングです。目の前でフルーツをミキサーにかけてジュースにします。もも組の子たちはバナナが一瞬でジュースに変わる様子を不思議そうに見つめていました。



バナナどこいった??



初めての生ジュースの味はどうか？みんなたくさんおかわりしてくれました。

9月は幼児のみんなの番です。お楽しみに！

## 食に関するアンケートありがとうございました。



貴重なご意見を給食作りや食育活動に取り入れていきたいと思えます。結果は別紙にまとめて配布しますのでご覧ください。お子さんの食事について、多くのご家庭で気になる点があるとの事でした。今後、しょくじだよでお伝えしていきます。

家庭でのお手伝いやクッキングは時間に余裕がないとなかなかできませんが、一緒にお茶碗を並べたり一緒にお買い物に行くなどの小さなことから始めてみてはいかがでしょうか。

子どもも大人もみんなで作ってみよう！

### ちよい足して 野菜をとろう

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。

机とおなかをくっつけて食べてみよう

机とおなかをくっつけると正しい姿勢になるよ！



### カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

### さばのみぞ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。



# 献立表



令和5年度9月

福)五和会 大津保育園

日	曜	午前のおやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
1	金	せんべい		<b>防災非常食</b>	防災菓子
2	土			土曜給食	菓子
4	月	ふかしいも		米飯 鶏肉の照り焼き かみかみ和え きゃべつのみそ汁 オレンジ	バナナケーキ ジョア
5	火	ビスケット	出前クッキング <ジュース>土っ子	キッズピピンバ ポートのチーズ焼き 玉ねぎとベーコンのみそ汁 甘夏みかん缶	ふわふわトースト
6	水	乳酸菌飲料		米飯 キャベツのメンチカツ ツナのマカロニサラダ 白菜のスープ ミニゼリー	ケーキサレ 牛乳
7	木	オレンジ		お好みラーメン ナムル バナナ	<b>夏祭りおやつ</b>
8	金	せんべい		<b>夏祭りランチ</b>	<b>お菓子すくい</b>
9	土			土曜給食	菓子
11	月	スティック人参 牛乳		米飯 サバ缶入りハンバーグ さつまいもとりんごのサラダ 春雨のカレースープ バナナ	いちごババロア
12	火	乳酸菌飲料		米飯 チキンチキンごぼう おいなりさんサラダ たまねぎのみそ汁 オレンジ	<b>お菓子屋さん</b>
13	水	ビスケット	出前クッキング <ジュース>水っ子	米飯 高野豆腐入りつくね カニカマ入りドレッシングサラダ 大根のスープ もも缶	たまご蒸しパン
14	木	バナナ		米飯 若鶏のパーベキューソース 大豆のポテトサラダ ワンタンスープ オレンジ	シリアルおこし ジョア
15	金	乳酸菌飲料		米飯 納豆とじゃこの天ぷら いんげんのごま和え 田舎汁 チーズ	いちごクッキー
16	土			土曜給食	菓子
19	火	せんべい		米飯 焼き魚さばごうじ もやしのごま酢和え 豆腐のみそ汁 バナナ	ソーダゼリー
20	水	ビスケット		手作りパン ハンバーグ ごぼうときゅうりのサラダ わかめスープ ミニゼリー	カップケーキ
21	木	ミレーフライ		<b>園外保育</b>	<b>スペシャルパフェ屋さん</b>
22	金	せんべい		おはぎ かやく和え 豚汁 くだものゼリー	プリンケーキ
25	月	ビスケット 牛乳		米飯 ツナとニラの卵焼き 大和煮 切り干し大根のみそ汁 チーズ	きなこつづあんのカップケー キ
26	火	ふかしいも		米飯 コーンフレークチキン キャベツのゆかりあえ 根菜汁 バナナ	9月お誕生ケーキ 菓子
27	水	乳酸菌飲料		カレーライス マカロニサラダ たこさんウインナー 梨 <水っ子 わたべいとちゃんリクエストメニュー>	フルーツポンチ
28	木	せんべい	出前クッキング <ジュース>太陽っ子	米飯 さんまのからあげ さつまいもとかぼちゃのサラダ 油揚げのみそ汁 オレンジ	海苔胡麻クッキー
29	金	バナナ		<b>おたのしみ弁当</b>	自家製マシュマロヨーグルト
30	土			土曜給食	菓子

	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	487	16.3	14.7	163	1.9	143	0.25	0.23	22	4.7	1.7
目標量	574	22.9	15.9	259	2.5	214	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	85	71	92	63	76	67	81	64	100	131	106
3才未満児	424	13.3	11.8	170	1.6	129	0.21	0.21	20	4.4	1.4
目標量	463	18.5	12.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	92	72	91	80	70	69	84	75	100	133	93

\*都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

## 夏祭り

今年は7日に夏祭りおやつ  
8日に夏祭りランチとお菓子  
すくいを計画しています。  
お楽しみに!!



## おたのしみ弁当 29日(金)

給食で作ったごはんやおかずを持参したお弁当箱に詰めます。毎月お楽しみ弁当の日があります。  
ふじ・つばき・さくら・うめ組は忘れないよう空のお弁当箱を包みに入れて持たせて下さい。  
お弁当箱に詰めると色々な所に行って食べる楽しさがあります。(もも・たんぼぼはいりません)