

9月の献立



古志ひまわり保育園
Tel : 23-1504 Fax : 23-1505
メールアドレス : koshi@h-himawari.net

*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 ごはん 魚のにんにく しょうゆ焼き そうめん瓜の酢の物 みそ汁	2 鮭ごはん みそ汁
				ブルーベリー 米粉ケーキ するめ・牛乳	パン 昆布 お茶
4 ごはん 麻婆豆腐 人参と茄子の煮物 もやしのスープ	5 あかごはん がんと南瓜の煮物 そうめん瓜のサラダ みそ汁	6 ごはん 焼き魚 モロヘイヤの おほか和え コーンクリーム スープ	7 ごはん 厚揚げのごまみそ焼き もやしのナムル みそ汁	8 ごはん 魚のから揚げ ごぼうと こんにゃくの煮物 みそ汁	9 梅じゃこごはん みそ汁
海苔巻 野菜 お茶	ブルーベリー大福 するめ お茶	黒豆おにぎり 野菜 お茶	ジャムサンドパン 昆布 牛乳	大学南瓜 いりこ 牛乳	果物 するめ お茶
11 ごはん 鶏手羽元の照り煮 茄子田楽 すまし汁	お弁当の日 れんげ組食事公開	13 ごはん 高野と野菜の煮物 切干し中華サラダ そうめん汁	14 ごはん 煮魚 大豆とアラムの煮物 みそ汁	15 栗ごはん 厚揚げの煮物 モロヘイヤの浸し すまし汁	16 焼きそば みそ汁
糸昆布おにぎり するめ お茶	おやつそうめん お茶	ごまじゃこおにぎり 野菜 お茶	みたらじ団子 いりこ お茶	南瓜の包み焼き 昆布 牛乳	パン 昆布 お茶
18 敬老の日 	19 ワカメうどん 糸昆布の炒め物 さつま芋のごま和え 肉まぎおにぎり 野菜 お茶	20 (彼岸入り) 芋ごはん 豆腐ステーキ ごぼうのごま酢和え みそ汁 南瓜入り豆乳葛餅 するめ 牛乳	21 ごはん 魚のみそ焼き 南瓜サラダ みそ汁 おはぎ 昆布 お茶	22 ごはん 南瓜のはさみ焼き レタスのサラダ 煮豆 とろろ汁 果物 野菜 お茶	23 秋分の日
25 ごはん 高野の中華炒め 南瓜のムニエル みそ汁	26 (彼岸明け) ごはん 魚の甘酢あんかけ 結び昆布の煮物 すまし汁	27 ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め こんにゃく田楽 ワカメスープ	28 ごはん 手作り厚揚げ さつま芋と 糸昆布の煮物 みそ汁 干し大根の煮物 果物 お茶	29 ごはん イカとじゃが芋の煮物 青菜ともやしの浸し みそ汁	30 チャーハン すまし汁 果物 いりこ お茶
芋入りぜんざい 昆布 お茶	きなこおはぎ いりこ お茶	パン するめ 牛乳		梅じゃこおにぎり 野菜 お茶	

まだまだ暑い日が続きます。「暑さ寒さも彼岸まで」と言われるように、これからは日を追うごとに涼しくなっていくことと思います。夏は暑いものですが、今年は一段と厳しい暑さを感じたのは私だけでしょうか。献立は、夏から秋へと変化する時期となります。秋の味覚を楽しみに、運動会へ向けて沢山食べていけたらと思います。



心の栄養は食卓から

家族で食事を囲み、おしゃべりしながら食べていますか。暗い表情で食べていたり、静かに黙々と食べていたりしませんか。毎日の食事は、子どもの体だけでなく、心の成長になくてはならないものになっています。子どもは食べものと同時に、食卓の雰囲気や家族との関わりを感じながら人間性も作られています。子どもの心が「おいしい」と思える食卓になるように少し考えてみませんか？

食事に関わる4つの要素で人間性が作られる。「PHPのびのび子育て8月特別増刊号」より抜粋

時間	人	頻度	距離
楽しく食事ができていれば、子どもは食べ終わっても食卓にいたいと思います。逆につまらなければその場をさっと離れるでしょう。食卓で過ごす時間は家族とのコミュニケーションの量に関係します。	食卓を囲むメンバーがいつも同じだからこそ、子どもはリラックスして食事ができます。それと同時に、「今日は元気がないな」「何かあったのかな」など、家族のちょっとした変化に気づきやすくなります。	食卓につく回数は1日3回以上。座ったときの雰囲気が良ければ、それだけ「うちはいい」「家族は温かい」と感じる機会が増えます。家にいるとホッとすると感じる事が大切です。	テーブルを囲むと、お互いの距離は近くなります。親やきょうだいと近い距離で食事をすることで、相手の表情やしぐさなど言葉以外のメッセージを受け取りやすくなり、場の雰囲気を味わうことができます。

＜お知らせ＞

- 6日(水) こすもす組クッキング (献立はお楽しみに!!)
- 12日(火) お弁当の日
暑さが予想されますので保冷を
しっかりしてきてください。
れんげ組食事公開
- 14日(木) すみれ組クッキング (お団子づくり)
- 21日(金)・26日(火) お彼岸献立
おやつにおはぎを食べたいと思います。
- 10月13日(金) つくし組食事公開を予定して
いますのでよろしく願います。

