



9月 食事だより



手づかみ食べて咀嚼力アップ～ひよこ組～

離乳食を食べている子どもたちには、手づかみ食をしやすい形状の、スティック野菜煮や鶏バーグなどを提供する日があります。手づかみ食は「かむ力」をサポートする方法の一つです。食べ物の大きさや硬さを少しずつ変えることで、噛む力を促すことができます。食材が軟らかすぎると、流し込むように食べてしまうので、発達段階に合わせて少しか硬くしてみました。形状を変えてみたりすることが大切です。ご家庭でも見守りながら、試してみてください。



食事の様子～いす組～

食事の準備が整うと、子どもたちは手を洗い、すぐに自分の席に座りにいきます。食事の時間は子どもたちにとって楽しみの一つとなることがわかります。保育者が何も言わなくても自分でエプロンをつけ、パチンと手を合わせてスプーンを持つ姿に「食べよう」とする意欲が見えます。スプーンに食べ物を乗せ、口に運ぼうとして、コロんと落ちてしまう場面もありますが、次にスプーンに乗せた時、ゆっくり口まで運んでいる姿が見られ、拍手を送りたい気持ちになりました。



梅干し作り最終工程～ゆい組

梅干しが出来上がるまで、いろいろな工程がありました。ようやく最終工程になりました。8月4日、今年一番の暑さになった日に、梅を干しました。梅の収穫してから約2か月。楽しみにしていた梅干しがようやく完成しました。

次の日の給食の時間に、梅干しを少しづつごはんに乗せて、味わいました。「すっぱいけど食べれる!」「もっとほしい」とごはんと一緒においかわりをして食べていました。



蓮代寺こども園 栄養目標量				
年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1～2歳児	478kcal	19.7g	13.2g	1.5g 未満
3～5歳児	550kcal	21.0g	18.0g	1.6g 未満
9月平均栄養量				
1～2歳児	487kcal	19.5g	15.6g	1.4g
3～5歳児	552kcal	22.3g	18.6g	1.6g

日	曜	午前のおやつ (未満児)	昼食 *主食は主にご飯 パンの日は★ 小松産大麦を使ったメニュー	午後のおやつ (全児) 青字は手作りおやつ	離乳食 (主食はおかゆ又は軟飯)
1	月	牛乳 バナナ	ポイルワインナー 塩もみ 豚汁 防災の日	お茶 カロリーメイト (未満児) せんべい	大根のそぼろ煮 キャベツの旨煮 味噌汁
2	火	お茶 ビスケット	魚の香り焼き 小松菜のごまあえ 味噌汁 (にら)	牛乳 フライドポテト	魚の野菜あん 小松菜の旨煮 味噌汁
3	水	お茶 ポーロ	江戸っ子煮 パンプキンサラダ トマト	牛乳 たまごサンド	トマトのそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 すまし汁
4	木	お茶 せんべい	鶏肉の西京焼き きりぼしサラダ かきたまスープ	アイスクリーム (未満児) ヨーグルト	キャベツのそぼろ煮 きゅうりの旨煮 わかめスープ
5	金	アシドミルク	大麦入りチキンナゲット トマトサラダ のっぺい汁	ミルク せんべい	鶏バーグ トマトの旨煮 のっぺい汁
6	土	お茶 せんべい	パン チーズ ジュース	お茶 せんべい	鶏雑炊 野菜の旨煮
8	月	牛乳 ビスケット	タンドリーチキン トマトの梅パスタ 青菜スープ	牛乳 ひじきトースト	トマトのそぼろ煮 スティック野菜煮 青菜スープ
9	火	ゼリー	鶏肉と大根の煮物 チーズ ツナサラダ	牛乳 せんべい	大根のそぼろ煮 キャベツの旨煮 味噌汁
10	水	お茶 ポーロ	魚の塩焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁 (さつまいも)	牛乳 りんご入り蒸しパン	魚の野菜あん 小松菜の旨煮 味噌汁
11	木	お茶 せんべい	鶏の唐揚げ フロccoliと卵のサラダ キャベツスープ	ホワイトミニ (以上児 +ウエハース)	フロccoliのそぼろ煮 わかめの旨煮 キャベツスープ
12	金	牛乳 オレンジ	鶏肉と大豆のトマト煮 ひじきサラダ バナナ	ミルク ビスケット	ひじきのそぼろ煮 きゅうりの旨煮 トマトスープ
13	土	お茶 せんべい	煮込みうどん ゼリー	お茶 せんべい	煮込みうどん 野菜の旨煮
16	火	お茶 ポーロ	鶏肉のソテー コールスローサラダ 味噌汁 (えのき)	牛乳 せんべい	キャベツのそぼろ煮 じいじゃが芋の旨煮 味噌汁
17	水	牛乳 オレンジ	マーボー豆腐 蒸しシューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 りんごきんとん	マーボー豆腐 小松菜の旨煮 すまし汁
18	木	お茶 せんべい	豚肉のしょうが焼き トマトとわかめのサラダ 味噌汁 (大根)	カルピスポンチ	大根のそぼろ煮 とまとの旨煮 味噌汁
19	金	牛乳 バナナ	煮込みハンバーグ マッシュポテト 豆腐スープ	ミルク ビスケット	鶏バーグ マッシュポテト 豆腐スープ
20	土	お茶 せんべい	パン チーズ ジュース	お茶 せんべい	魚の野菜雑炊 野菜の旨煮
22	月	牛乳 ビスケット	牛肉といんげんの炒め物 バナナ 中華風五目スープ	牛乳 せんべい	青菜のそぼろ煮 スティック野菜煮 すまし汁
24	水	ヨーグルト	魚のかば焼き 小松菜のお浸し 味噌汁 (じゃが芋)	牛乳 ジャムサンド	しらすの野菜あん 小松菜の旨煮 味噌汁
25	木	お茶 せんべい	大麦ごはんのカレーライス パンサンスー オレンジ	牛乳 クラッカー	肉じゃが きゅうりの旨煮 味噌汁
26	金	お茶 ポーロ	柿の葉寿司 (未満児 柿の葉寿司風) マカロニサラダ 白味噌ポトフ	牛乳 ビスケット	大根のそぼろ煮 さつま芋の甘煮 すまし汁
27	土	お茶 せんべい	煮込みうどん ヨーグルト	お茶 せんべい	煮込みうどん 野菜の旨煮
29	月	お茶 せんべい	トマト入り肉じゃが ちくわサラダ バナナ	ミルク キャロットパン	トマト入り肉じゃが キャベツの旨煮 すまし汁
30	火	牛乳 オレンジ	ひれかつ ポテトサラダ 味噌汁 (白菜)	ヨーグルト和え	白菜のそぼろ煮 じゃが芋の旨煮 味噌汁