

9月の南沢立 & 総合食だより

平成29年8月31日発行
太陽保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
日付	1日					
昼食					わかめ玉菜 豆目ひきき ピーマンのツナ和え ほうれん草の味噌汁・イリコ おなか・野菜食物・おすまし じゃが芋パイ・お茶	
朝ごはん						
日付	4日	5日	6日	7日	8日	
昼食	ちりかけ玉菜 煮豚肉味噌 豆目なます 小松菜の味噌汁・イリコ	ほうれん草ペン ブルタンフライドポテトサラダ カレースープ イリコ	大豆玉菜 ニラと卵の炒め物 きんぴらごぼう なめしの味噌汁・イリコ	海苔玉菜 野菜かきあげ・ゆでキャベツ インゲンゴモ和え もやし味噌汁・イリコ	海苔チャーハン 中華豆腐サラダ カニカマスープ イリコ	
朝ごはん	おなか・野菜食物・おすまし	おなか・野菜食物・おすまし	おなか・野菜食物・おすまし	おなか・野菜食物・おすまし	おなか・野菜食物・おすまし	
おやつ	ココアケーキ・豆乳	カルピスゼリー・ミルク	じゃが芋餅・お茶	クッキー・お茶	お菓子・お茶	
日付	11日	12日	13日	14日	15日	
昼食	ごま塩玉菜 豚味噌 ほうれん草のお浸し しめじの味噌汁・イリコ	カレーピラフ コールスロー わかめと卵のスープ イリコ	ほろピリン ポテトサラダ キャベツスープ イリコ	小豆玉菜 ちくわばし焼き・ゆでキャベツ 春雨サラダ 大根の味噌汁・イリコ	シーチキン玉菜 ナスの甘辛炒め キャベツと揚げの餅とじ じゃが芋の味噌汁・イリコ	
朝ごはん	おなか・野菜食物・おすまし	おなか・野菜食物・おすまし	おなか・野菜食物・おすまし	おなか・野菜食物・おすまし	おなか・野菜食物・おすまし	
おやつ	フルーツポンチ・お茶	フルーツポンチ・お茶	ダレソフ・お茶	もちもちパン・ミルク	なつめケーキ・ミルク	
日付	18日	19日	20日	21日	22日	
昼食	鶏ささみの味噌汁 豚焼き・ゆでキャベツ 炒め物 豆菜の味噌汁・イリコ	鶏玉菜 プロッコリーサラダ 春雨スープ イリコ	ほろピリン プロッコリーサラダ 春雨スープ イリコ	中華丼 もやしとエビの炒め物 ブタトマト 煮物 イリコ	梅干玉菜 煮物 三色お浸し キャベツの味噌汁・イリコ	
朝ごはん	おなか・野菜食物・おすまし	おなか・野菜食物・おすまし	おなか・野菜食物・おすまし	おなか・野菜食物・おすまし	おなか・野菜食物・おすまし	
おやつ	餅のラスク・豆乳	フルーツヨーグルト・お茶	フルーツヨーグルト・お茶	トースト・ミルク	お菓子・お茶	
日付	25日	26日	27日	28日	29日	
昼食	さつまいも玉菜 黒豆豆腐の餅とじ チンゲン菜とエビの炒め物 長ネギの味噌汁・イリコ	鶏玉菜 ポークチャップ煮物 ぼけつサラダ 舞茸の味噌汁・イリコ	大豆玉菜 高野菜 小松菜の味噌汁 なげしの味噌汁・イリコ	かつほろピリン マカロニサラダ フライドポテト コンソメスープ・イリコ	ケチャップライス 人参エビフライ風・ゆでキャベツ フライドポテト コンソメスープ・イリコ	
朝ごはん	おなか・野菜食物・おすまし	おなか・野菜食物・おすまし	おなか・野菜食物・おすまし	おなか・野菜食物・おすまし	おなか・野菜食物・おすまし	
おやつ	ポップコーン・豆乳	ピザ・お茶	ジャムサンド・ミルク	大根餅・お茶	プリン・オレンジジュース	



食材を五感で感じよう



秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、定かっていたじょうがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるつるした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった一つの食材でも、子どもたちは実際に体験することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。



食事の手伝いが感謝の気持ちやマナーを育む

買い物、調理、盛り付け、配膳などの準備から、食後の片づけや食器洗いなど、家族の食事に携わる手伝いをさせてみましょう。幼児期に大切な、「家族の一員である」という実感が得られると同時に、食事が整うまでの手順を知ることで、作ってくれる人への感謝の気持ちも育まれます。このような暮らしが主目であると、お禮には「楽しい食事」のための心配りができるようになります。それに伴い、自分の着づかいや姿勢、食後のいたマナーも自然に見ることができ、清潔さという心がけもつなげられます。

