



# ★給食だよ！★

栄養士 佐々木 凛 / 山田久美子・河野美由紀

宗方こども園

令和4年度 9月1日発行

※おやつに毎日牛乳がついています。※都合により変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
★10月の行事予定★					
15日(土) 運動会			1 魚の野菜あんかけ 春雨サラダ 果物 ごはん	2 豆腐の五目炒め キャベツと ツナの和え物 焼き南瓜 果物 ごはん	3 スタミナライス コンソメスープ 果物
			黄粉ボール	チーズまんじゅう	せんべい
5 豚肉の塩麴焼き ひじきの炒め煮 果物 ごはん	6 魚のバター醤油焼き 厚揚げと こんにゃくの煮物 果物 ごはん	7 キッシュ風卵焼き 野菜ソテー 果物 ごはん	8 チンジャオロース 中華風酢の物 果物 ごはん	9 ウインナー卵焼き 切昆布の当座煮 果物 ごはん	10 豆乳スパゲッティ ゆで卵 果物
米粉マフィン	カルピスゼリー	パセリおにぎり	クッキー ヨーグルト	ジャムサンド	カステラ
12 なす入り麻婆豆腐 切干大根の和え物 果物 ごはん	13 コロケ ホットサラダ 果物 パン	14 お誕生日会 メニュー	15 お弁当日	16 きのこカレー 和風サラダ 煮豆 果物	17 三色丼 澄まし汁 果物
クリーミーヨーグルト	ウインナーロール	ビスケット	黒ごまラスク	ホットケーキ	メロンパン
19 敬老の日	20 レバーの甘辛煮 南瓜の胡麻ソース ししゃも 果物 ごはん	21 千草焼き 鉄分サラダ さつまいもの粉吹き 果物 ごはん	22 魚の米粉揚げ キャベツの ゆかり和え レタス 果物 ごはん	23 秋分の日	24 肉うどん 果物
	お豆腐ブラウニー	ココアゼリー	おはぎ		シュークリーム
26 豚肉と ナスの味噌炒め スパゲッティサラダ 果物 ごはん	27 煮魚 南瓜サラダ 人参のさっぱり煮 果物 ごはん	28 さんまの塩焼き 大根おろし きゅうりの酢の物 人参の甘煮 果物 ごはん	29 とり天 ほうれん草のナムル 線キャベツ 果物 ごはん	30 チリコンカン ごぼうのきんぴら 果物 ごはん	
手作りパン	アップルパイ	豆乳もち	スイートポテト	梅じゃこおにぎり	



9月に入りましたが、まだまだ暑いが続いています。子ども達は夏の暑さの影響で体調を崩しやすくなっているようです。早寝早起きはもちろんのこと、1日3食きちんと食べて生活リズムを整えましょう。

また子ども達とともに秋の訪れを楽しみたいと思います。栄養たっぷりのご飯を食べて元気に過ごしましょう。



## 簡単!!おいしい!!牛乳もちレシピ

～材料～ (3～4人分)

- ・牛乳・・・200cc
- ・砂糖・・・12g
- ・片栗粉・・・28g
- ・黄粉・・・15g
- ・砂糖・・・15g
- ・塩・・・少々



- ・Aを合わせる。
- ・中火にかけ、木べらでたえずかき混ぜる。
- ・ポコポコと固まりができてきたら、弱火にして滑らかになるまでよく混ぜる。
- ・火から下ろし、スプーンで食べやすい大きさにとり、Bをまぶして出来上がり!!

★来月は収穫したお芋の簡単レシピを紹介します!

## ★野菜にふれよう★

今年も野菜の収穫やとうもろこしの皮むきなどたくさん旬の食材にふれる事が出来ました。園でもたくさんの野菜がとれ、みんなでおいしくいただきました!



## 子どもの食べる意欲を育てよう!

- ①食事は1日3回+1回のおやつ  
不規則な食事やおやつは食事の時に食欲がわかず、多量のおやつは肥満にもつながってしまいます。
- ②加工食品は控えめに  
手作りの食事の良さを生かすと食欲をそそります。加工食品は、うま味調味料が含まれていて味が濃いため、そのうま味に慣れてしまうと、野菜など素材の味を吟味できなくなります。
- ③栄養の「洪水」に気をつけて  
栄養があるからといって、あれもこれもと食べ過ぎないように注意が必要です。
- ④一緒に「おいしいね」と共感しましょう。  
「食べなさい」「おいしいよ」の一方的な言葉かけが多にならない様に気を付けて子どもが自ら発信する食欲を大切に。
- ⑤体を動かして、たくさん遊びましょう!  
自然と食欲が生まれるもです。





