

9月 食育だより

まだ暑さは続きますが、少しずつ秋に近づいてきています。9月10日は十五夜です。給食では豆腐を使ってつくるお月見団子や秋が旬の秋刀魚や栗、さつまいもを使った献立が入っており、秋の訪れを感じられるような献立になっています。

テーブルが胸とおへその間に位置している

テーブルの高さが高すぎると、食器や食具をうまくもてなかつたり、テーブルにもたれかかってしまう原因になります。また、低すぎると、前かがみになってしまい、姿勢がゆがんでしまいます。高さが調整できない椅子であれば、クッションを敷くなどして高さを変えるといいでしょう。

背筋をピンと伸ばす

背中が丸まり、ピンと伸びていないと、お腹が圧迫されるので、胃腸の働きが悪くなり、消化しにくくなってしまいます。逆に背筋が伸びた良い姿勢で食べると、食道もまっすぐで、食べたものがスムーズに入っていきます。

食事時の正しい姿勢



足の裏をきちんと床につける

足が床についておらずブラブラさせていると姿勢が安定せず、顎に力が入らなくなり噛む力が落ちると言われています。足が床についていることで踏ん張ることができ、しっかり噛むことができるそうです。また、足が地面から浮いた状態は不安定なため体を安定して支えることが難しく、背もたれにもたれて安定感をつくろうとしてしまいます。そうすると自然に猫背の姿勢になってしまうので、猫背にもならないためにも足をしっかりと地面につけるようにできるといいですね。

今月の献立に入っている世界の料理



インド



タイ



フィリピン



タイ カオマンガイ

米は鶏肉のゆで汁を使って炊かれていて、肉の旨味が染み込んだご飯に仕上がっています。香辛料やハーブをきかせた甘辛いタレがついており、食べる時にかけていただきます。薄く切ったきゅうりやパクチーが添えられていたりすることもあるそうです。給食では、香辛料やハーブは使用せず、子どもたちが食べやすい味付けにして提供します。



インド ナン キーマカレー ラッシー

ナンはタンドールと呼ばれる土窯で焼かれるパンのようなものです。キーマカレーの「キーマ」とは細切れ肉やひき肉という意味のヒンドウー語です。インドでは宗教上の理由により、主に鶏肉、羊肉、ヤギ肉が使われます。ラッシーとは「ダヒー」という濃厚なヨーグルトをベースにしたインド発祥のドリンクです。本場では塩味のラッシーが主流だそうです。



フィリピン トロン

トロンは、スライスしたバナナとジャックフルーツに砂糖を加え、春巻きのような皮に巻いたあとに、油で揚げたおやつとしてよく食べられている料理です。調理用バナナといわれる少し硬めのバナナを使用して作られます。

2022年9月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	手作りおやつ 主な原材料 ①乳児配慮事項	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちようしをととのえる
1 木	むらさきいも ちつぶ	ぶたにくとなすのみそいため はるさめさらだ ちんげんさいのかきたまじる	りんご ・ ♪きらずあげ	①さくつとあられ	ぶたにく、みそ ろーすはむ たまご	こめ はるさめ、ごまあぶら	なす、びーまん、にんじん、もやし きゅうり にんじん、ちんげんさい
2 金	じゃこ	とりにくとさといものにも おほしさまのあえもの だいこんのみそしる	くだものぜりー		とりにく、あつあげ ちーず、かつおぶし みそ	こめ さといも	にんじん、こんにやく、いんげん おくら、きゅうり、にんじん だいこん、にんじん、ねぎ、わかめ
3 土		おべんとうもち					
5 月	ねじねじ あげ	◇ちくぜんに きゅうりとわかめのすのもの きやべつともやしのみそしる	くりむしばん	くり、こむぎこ、 さとう、あぶら、 ぎゅうにゅう	とりにく みそ	こめ	だいこん、にんじん、たけのこ、ごぼう、 こんにやく、ほししいたけ れたす、きゅうり、わかめ きやべつ、もやし、にんじん
6 火	きうい ふる一つ	たい かおまんがいとまと きゅうり じゃがいものころころさらだ えびすーぷ	ちーず ・ くらっかー		とりにく、みそ ういんなー えび	こめ、おいすたーそーす じゃがいも、まよねーず	にんにく、しょうが、ねぎ、れもんじる とまと きゅうり にんじん、えだまめ もやし、ちんげんさい、しめじ、にんにく
7 水	かぼちゃ ぼーろ	♪たちうおのふらい (①たちうおのぼんこやき) すばげっていさらだ きのこのすーぷ	ぶどう ・ かりんとう		たちうお、たまご (①たちうお) ろーすはむ	こめ こむぎこ、ばんこ (①ばんこ、まよねーず) さらだすばげってい、まよねーず	きゅうり しめじ、しいたけ、えのき、にんじん、たまねぎ、みつば
8 木	ちーず	いんど なん らっしー きーまかれー かぼちゃとぶろっこりーのつなあえ	♪おつきみだんご ①②みたらしおにぎり	しらたまご、とうふ、 さとう、しょうゆ ①②ごはん、かたくりこ、 さとう、しょうゆ	ぎゅうにゅう、よーぐると あひびきみんち つな	なん かれーるう、かれーこ	れもんじる たまねぎ、とまと、にんにく、しょうが かぼちゃ、ぶろっこりー、にんじん
9 金	てつしお せんべい	ぶたのかくに ほうれんそう ごもくひじき こまつなとしめじのみそしる	よーぐると		ぶたばらにく だいた、あぶらあげ みそ	こめ	しょうが ほうれんそう こんにやく、にんじん、ひじき こまつな、しめじ、たまねぎ、にんじん
10 土		おべんとうもち					
12 月	さくつと あられ	◇しおやきさんま ごもくおから やさのみそしる	ぼたぼたやき		さんま おから、あぶらあげ、とりにく あぶらあげ、みそ	こめ	にんじん、ごぼう、ねぎ だいこん、にんじん、きやべつ
13 火	よーぐると	♪ささみのてんぶらうどん (①ささみのせうどん) さつまいものれもんに ちぐさあえ	ばななけーき	ばなな、ばたー、 さとう、たまご、 こむぎこ	とりささみにく (①とりささみにく) あぶらあげ	うどん、てんぶらこ (①うどん) さつまいも	ほししいたけ、にんじん、ねぎ (①ほししいたけ、にんじん、ねぎ) れもん きやべつ、にんじん
14 水	あかちやん せんべい	びびんぼどん きぬあげのちゅうかあんかけ わかめすーぷ	ほしのせんべい ・ かえりちりめん		ぶたみんち きぬあげ	こめ、ごまあぶら かたくりこ ごま	もやし、ぜんまい、ほうれんそう、にんじん にら、たまねぎ、にんじん わかめ
15 木	おれんじ	とりにくのねぎなんばん きりほしだいこんのちゅうかあえ ちゅうかごもくすーぷ	やさいとばんの よーぐると でいつぶ	しよくばん、きゅうり、 ぶろっこりー、かぼちゃ、 よーぐると、さとう、 すきむみるく、みそ、ごま	とりにく えび	こめ かたくりこ はるさめ	ねぎ、しょうが きりほしだいこん、きゅうり、にんじん、えだまめ にんじん、たけのこ、えのき、ちんげんさい、 ねぎ、きくらげ
16 金	かりんとう	ろしあ びーふすとろがのふ こーるすろーさらだ きういふる一つ	みれーびすけつと		ぎゅうにく	こめ、なまくりーむ、はやしるう、 びーふしちゆーるう こーるすろーどれっしんぐ	たまねぎ、まつしゆるーむ、しめじ、にんじん きやべつ、きゅうり、こーん きういふる一つ
17 土		おべんとうもち					
19 月		けいろうのひ					
20 火	ちーず	くりごはん いとよりのきのこあんかけ あおなのおひたし ぶたにくととうがんのみそしる	すいーとぼてと	さつまいも、さとう、 ばたー、なまくりーむ	いとより ぶたにく、みそ	こめ、くり	しいたけ、しめじ、えのき、たまねぎ、にんじん こまつな、ほうれんそう とうがん、にんじん、ねぎ
21 水	うのはな くつきー	◇♪おからのおとしあげ (①おからのおやき) もやしとそぼろのあえもの きやべつとだいこんのみそしる	なし ・ ねじねじあげ		おから、さば、たまご (①おから、さば) とりみんち あぶらあげ、みそ	こめ かたくりこ (①かたくりこ)	かぼちゃ、ねぎ、にんじん (①かぼちゃ、ねぎ、にんじん) もやし、きゅうり、ぼぶりか きやべつ、だいこん、にんじん
22 木	りんご	しよくばん とりにくとやさいのとまとに かいそうさらだ もやしのすーぷ	きなこおはぎ	こめ、もちごめ、 きなこ、さとう	とりにく えび	しよくばん じゃがいも あおじどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、とまと れたす、きゅうり、かいそう もやし、たまねぎ、にんじん
23 金		しゅうぶんのひ					
24 土		おべんとうもち					
26 月	ほしの せんべい	◇すきやきふうに じゃこときゅうりのすのもの たまねぎのみそしる	びすこ		ぎゅうにく、あつあげ、 やきどうふ じゃこ あぶらあげ、みそ	こめ ちくわふ、じゃがいも	こんにやく、にんじん、ねぎ、ほししいたけ れたす、きゅうり たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ
27 火	むらさきいも せんべい	せきはん ♪とりにくのたつたあげ (①とりにくのあげやき) おんやさい だいこんとあつあげのみそしる	けーき	こむぎこ、たまご、 さとう、ばたー、 ほいっぶくりーむ (たんじょうじ:おれんじ)	あずき とりにく みそ あつあげ、みそ	こめ、もちごめ、ごま かたくりこ じゃがいも、まよねーず	にんじん、きやべつ だいこん、にんじん、ねぎ
28 水	よーぐると	えびのとまとそーすに ひじきのなむる しめじとほうれんそうのすーぷ	わしやあげ ・ おれんじ		えび、あかう ろーすはむ	こめ かたくりこ ごまあぶら	しょうが、ねぎ、にんにく、とまと ひじき、きゅうり、にんじん、もやし ほうれんそう、しめじ、にんじん
29 木	ふわふわ ちつぶ	ごもくたまごやき じゃがいものきんぴら きやべつのみそしる	ふいりぴん ・ とろん	ばなな、こくとう はるまきのかわ	たまご、かにふうみかまぼこ ろーすはむ みそ	こめ じゃがいも	ねぎ、ほししいたけ、ひじき、えのき にんじん きやべつ、たまねぎ、にんじん
30 金	なし	さつまいもかれー ごぼうさらだ おれんじ	おかき ・ ちーず		ぶたばらにく ろーすはむ	こめ、さつまいも、かれーるう まよねーず、ごま	たまねぎ、にんじん、にんにく ごぼう、きゅうり、にんじん おれんじ

誕生会

* _____は、自然食品のお菓子です。
 * ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。
 * □印はこども園で作る手作りおやつです。
 * 献立名の後ろに(県名)がついているメニューは子どもたちに紹介する都道府県の料理です。
 * 牛乳(約100ml)を乳児は朝おやつと午後おやつ、幼児は給食と午後おやつに飲んでいきます。
 * 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
 * ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。
 * 毎日、WEL-KIDSにて写真を掲載しています。
 * 天候や仕入れの都合により、給食内容が変更になる場合があります。