



令和 4年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 田村 侑美子
法人栄養士 坪 聖子

朝晩は秋らしい風がふくようになりました。園収穫の夏野菜もたくさんの実りをいただく事が出来ました。苦手気味な夏野菜も園で採れたものは特別なようでおかわりになる子も見られました。苦手なお野菜があっても慣れ親しむ活動などあると少しずつ食べられるようになりますのでゆっくり見守りながら食育活動もしていきたいです。

9月1日は「防災の日」です

1923年のこの日に関東大震災が起こったことから、1960年に「防災の日」として制定されました。災害に備え、この機会にどのくらい食料のストックがあるか、電気・ガス・水道が止まったら食事をどう準備するかなど、確認しておきましょう。



定期的に成長曲線を見ましょう

園では毎月こどもたちの身長と体重を計ります。成長曲線は身長と体重がそれぞれ別の曲線になっています。まずは横軸で子どもの年齢を確認し、それに対して縦軸で身長と体重のグラフと体重グラフ上に子どもの身体測定で得た数値を探します。これによって、子どもが年齢に対して身長と体重が大きいのか小さいのかわかります。

幼児期の身長体重は個人差がありますが、成長曲線は、その個々の子どもが適正に成長しているかどうかを判断するためのものなので定期的にチェックしてみましょう。



いもち

甘じょっぱいみたらし風味のタレが子ども達に人気です。園の夏野菜収穫でもとれたじゃがいもは「大地のリンゴ」と呼ばれるくらいピタミンCが豊富なので積極的に取り入れた食品ですね。

- 材料**
- じゃがいも 正味約300g
 - 片栗粉 大さじ2強
 - ☆醤油 大さじ1
 - ☆砂糖 大さじ1
 - ☆みりん 大さじ1
 - サラダ油 少々



- ①じゃがいも皮をむき8等分にします。
- ②鍋に水とじゃがいもを入れ竹串がスッとささるまで加熱します
- ③いもに火が通ったらマッシャーでじゃがいもをつぶします
- ④いもが熱いうちに片栗粉を入れ混ぜ合わせます
- ⑤いもの粗熱が取れたら丸形に成形します
- ⑥フライパンに油を少々塗り、いももちを焼きます
- ⑦両面に焼き色がついたら☆のたれを入れ、煮絡めて完成です

9月 予定献立のお知らせ

月 曜	献立名	離乳食	食器	全園おやつ(3期)
1日 (水)	野菜の肉巻きブロックリー添え・サラダスパゲティ・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・人参グラッセ・キャベツの刻み煮・すまし汁	コップ	ハッシュドポテト
2日 (金)	習字教室	れんこんしゅうまい・もやしとハムの酢のもの・大根の味噌汁・果物	お茶碗	ヨーグルト
3日 (土)	冷やし中華・ほうれん草のおひたし・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	お茶碗	ヨーグルト
5日 (月)	香巻き千切りキャベツ添え・ほうれん草のなめたけ和え・卵スープ・果物	おかゆ・玉ねぎのうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	コップ	スコーン
6日 (火)	鮭塩焼き大根おろし添え・引き見布煮・高野豆腐のだし煮・若竹汁・果物	おかゆ・人参グラッセ・高野豆腐のだし煮・すまし汁	お茶碗	じゅず
7日 (水)	餃子と小松菜のおひたし添え・春雨サラダ・豆腐とキャベツの味噌汁・果物	おかゆ・小松菜のペースト・豆腐のうま煮・すまし汁	お茶碗	餃子
8日 (木)	煮込みハンバーグ根菜とブロックリー添え・マカロニサラダ・ミネストローネ・果物	おかゆ・ブロックリーのうま煮・根菜のマッシュ・すまし汁	コップ	餃子
9日 (金)	じゃじゃ麺・鶏手羽甘辛胡麻揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・お月見汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツとブロックリー刻み煮・すまし汁	お茶碗	お月見ゼリー
10日 (土)	焼きビーフン・中華風わかめ酢のもの・すまし汁・果物	おかゆ・豆腐のくずし煮・玉ねぎの甘煮・すまし汁	お茶碗	餃子
12日 (月)	コロッケ千切りキャベツ添え・ひじき煮・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・キャベツのだし煮・すまし汁	コップ	ポテトケーキ
13日 (火)	れんこんはさみ揚げブロックリー添え・切り干し大根の煮物・玉ねぎの味噌汁・果物	おかゆ・ブロックリーのうま煮・玉ねぎの甘煮・すまし汁	お茶碗	餃子
14日 (水)	赤魚の煮つけ・三色納豆・わかめ酢のもの・せんべい汁・果物	おかゆ・人参のくずし煮・大根おろし煮・すまし汁	お茶碗	いもち
15日 (木)	肉団子ナポリタン添え・ほうれん草白和え・卵スープ・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・人参グラッセ・すまし汁	コップ	餃子
16日 (金)	大根カレー・ポイルワインナー・ポイルサラダ・キャベツとえのきの味噌汁	おかゆ・大根マッシュ・キャベツの甘煮・すまし汁	お茶碗	餃子
17日 (土)	天ぷら・ほうれん草のおひたし・そうめん汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・さつまいもの甘煮・すまし汁	お茶碗	餃子
20日 (火)	マーボー豆腐・春雨サラダ・ほうれん草のおひたし・油揚げの味噌汁	おかゆ・豆腐のマッシュ・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	コップ	餃子
21日 (水)	まこの炊き込み御飯・唐揚げ・フライドポテト・人参とブロックリーの甘煮・すまし汁・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・キャベツのだし煮・人参とブロックリーの甘煮・すまし汁	お茶碗	餃子
22日 (木)	逆巻餅	お茶碗	餃子	餃子
23日 (金)	揚げだし豆腐・ほうれん草なめたけ和え・春雨スープ・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	お茶碗	餃子
26日 (月)	チキンカツ千切りキャベツ添え・ほうれん草と白菜のおひたし・わかめスープ・果物	おかゆ・白菜のすり煮・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	コップ	餃子
27日 (火)	鶏と大根の煮物・小松菜の白和え・納豆・せんべい汁・果物	おかゆ・大根のだし煮・小松菜の白和えペースト・すまし汁	お茶碗	餃子
28日 (水)	肉じゃが・パンハンバーグ・なめこの中華風スープ・果物	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・玉ねぎの甘煮・すまし汁	お茶碗	餃子
29日 (木)	野菜ラーメン・しゅうまい・わかめ酢のもの・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・人参グラッセ・すまし汁	コップ	餃子
30日 (金)	グラタン・ポイルサラダ・大根の味噌汁・果物	おかゆ・ブロックリーのうま煮・根菜のだし煮・すまし汁	お茶碗	餃子

食の量感がわく盛りつけのコツ

食べやすい形と量で

がんばって盛りつけにこだわっても、子どもが食べづらいと感じたり、量が多すぎでは、食べ残しの原因になってしまいます。子どもが手やはしなどでつかみやすい形か、口に入れやすい大きさを確認しましょう。つかみにくいものはピックを使ったり、小さな容器に入れてスプーンを添えたりすると、食べやすくなります。また食べきった喜びを感じるために、食べられる分だけよそようにしましょう。



<< 今月の目標 >>

規則正しい食生活をしましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前月の平均栄養価(3歳以上児)			今月の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
529kcal	20.5g	18.7g	608kcal	25g	16.9g