

まだまだ暑い日が続きますが、暦のうえでは秋となりました。子どもたちは夏の疲れが出るところです。日中はまだ暑くても、朝晩は涼しくなってきますので、食事や体調管理に気を付けて元気に秋を過ごしましょう！

今月の目標 みんなで楽しく食事をしよう

家族やお友達と一緒に食事をする事は、絆を深める絶好の機会です。また、食事のマナーを学び、相手の気持ちを思いやる心を育む時間にもなります。「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶、箸やお椀の持ち方など子どもたちは大人の姿を見てマナーを覚えていきます。

保育園でも今年に入り食事の際のパーティションがなくなり、会話を楽しみながら食事ができるようになりました。もちろん口に食べ物が入ったまま会話をすることはマナー違反ですが、「おいしいね」と感想を言い合いながら食事をする事で、より給食の時間が楽しみになったと思います。

☆カミカミメニュー☆

- 6日・20日（水）チンゲンサイとちくわの磯和え
- 11日・25日（月）ちくわときゅうりの酢の物
- 12日・26日（火）カミカミ昆布
- 14日・28日（木）れんこんサラダ



☆郷土料理☆

6日・20日（水）鶏ちゃん焼き（岐阜県）

地域や家庭によって味付けは様々ですが、鶏肉と野菜に特製のたれを絡めて炒めたものです。保育園ではみそ、しょうゆ、酒、みりんで味付けします。

11日・25日（月）かしわのじゅんじゅん（滋賀県）

「かしわ」は鶏肉、「じゅんじゅん」はすき焼き風に味付けをした鍋料理のことです。具材を鍋で煮る際に出る音が「じゅんじゅん」と聞こえたことに由来すると言われています。

☆特別メニュー☆

29日（金）お月見・誕生会メニュー

ドライカレーのターメリックライスを満月に見立てて、うさぎに型ぬいた人参を飾ります。おやつのスィートポテトはお月見うさぎの形にします。



★防災の日★

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米・パン・缶詰などがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとにストックしておくといいです。災害時は、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べなれていない非常食では心身を満たすことが難しいこともあります。食べなれたお菓子が心を癒してくれますよ。また、保育園では給食やおやつに実際に非常食を提供することがあります。賞味期限が近くなったものを入れ替えのタイミングで食べて、味を知り、慣れておくといいですね。

今月の給与栄養目標量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	塩分
乳児	460Kcal	18.2g	14.2g	206mg	2.1mg	200μg	0.26mg	0.30mg	23mg	1.6g
幼児	549Kcal	22.2g	17.4g	241mg	2.4mg	246μg	0.32mg	0.36mg	24mg	1.9g