

9月28日(月)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。

※仕入等の関係で献立が変更になる事もあります。

曜	日	献立名	献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
月	14	28 弁当	玄米入り御飯 肉団子の甘酢あん ポパイサラダ かぼちゃの甘煮	大根のみそ汁 納豆 りんご	トッピングヨーグルト	米、砂糖、玄米、除去用マヨネーズ、片栗粉、油	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、納豆、麦みそ、いわし(煮干し)、きな粉	かぼちゃ、りんご、バナナ、だいこん、ほうれんそう、なめこ、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、コーン缶、ブルーベリージャム
火	15	五穀ごはん 魚の磯辺揚げ ひじきサラダ じゃが芋きんぴら	たまねぎのみそ汁 納豆 りんご	おにぎり おしゃぶりこんぶ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、小麦粉、五穀、玄米、やまといも、ずりごま、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	白身魚、納豆、麦みそ、ツナ油漬缶、油揚げ、いわし(煮干し)	トマト、りんご、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、にんじん、葉ねぎ、がごめこんぶ、ひじき、しょうが、あおのり	
水	16	30	玄米入り御飯 鶏肉のカレー竜田焼き 春雨サラダ 里芋の煮物	かぼちゃのみそ汁 納豆 りんご	牛乳 人参チーズ蒸しパン	米、さといも、小麦粉、砂糖、玄米、片栗粉、油、はるさめ	牛乳、鶏もも肉、納豆、卵、チーズ、麦みそ、いわし(煮干し)	りんご、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、カットわかめ、しょうが
木	17	玄米入り御飯 魚の照り焼き ピーマンとじゃこの炒め 粉ふき芋	キャベツのみそ汁 納豆 りんご	ぶどう チーズ	米、じゃがいも、玄米、油、砂糖	さば、チーズ、納豆、麦みそ、いわし(煮干し)、油揚げ、しらす干し	ぶどう、りんご、ピーマン、にんじん、キャベツ	
金	18	玄米入り御飯 豆腐ハンバーグ マカロニ炒め ごまきゅうり	えのきのみそ汁 納豆 りんご	牛乳 さつまいものがね	米、さつまいも、小麦粉、玄米、やまといも、油、砂糖、マカロニ、なたね油、団子の粉、パン粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、合挽き肉、納豆、麦みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、きゅうり、りんご、にんじん、かぼちゃ、えのきたけ、葉ねぎ、ピーマン、にら、カットわかめ	
土	19	他人丼 わかめみそ汁 りんご		お茶・麦茶 ごま塩おにぎり	米、玄米、砂糖、ごま	卵、木綿豆腐、豚肉(ばら)、麦みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、りんご、ねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、カットわかめ	
月	7	玄米入り御飯 さつま揚げ もやしのナムル 雷こんにゃく	豆腐のみそ汁 納豆 りんご	トッピングヨーグルト	米、板こんにゃく、玄米、砂糖、油、やまといも、片栗粉、ごま油、じゃがいも	ヨーグルト(無糖)、白身魚すり身、木綿豆腐、納豆、麦みそ、いわし(煮干し)、きな粉、かつお節	トマト、たまねぎ、りんご、バナナ、にんじん、もやし、ほうれんそう、ごぼう、葉ねぎ、ブルーベリージャム、ひじき、にんにく	
火	8	29	五穀ごはん さばの竜田揚げ なすのお好み焼き風 きのこの炒め	わかめみそ汁 納豆 りんご	かねん汁	米、片栗粉、油、五穀、除去用マヨネーズ	さば、納豆、いわし(煮干し)、麦みそ、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、かつお節	にんじん、りんご、なす、だいこん、しめじ、しいたけ、ねぎ、葉ねぎ、しょうが、カットわかめ、あおのり
水	9	23	玄米入り御飯 豚肉の香味焼き かぼちゃのサラダ ひじきの炒り煮	しめじのみそ汁 納豆 りんご	冷やしぜんざい 食べるいりこ 23日おはぎ(彼岸)	米、砂糖、玄米、除去用マヨネーズ、ごま、ごま油	豚肉(もも)、あずき(乾)、納豆、麦みそ、食べるいりこ、いわし(煮干し)、油揚げ	かぼちゃ、りんご、きゅうり、にんじん、しめじ、たまねぎ、ねぎ、ひじき、にんにく
木	10	24	玄米入り御飯 魚の西京焼き レタスのサラダ 切干し大根の旨煮	もすくのすまし汁 納豆 りんご	梨 チーズ	米、玄米、砂糖、ごま油	さけ、チーズ、納豆、ツナ水煮缶、油揚げ、白みそ	なし、りんご、にんじん、もすく、きゅうり、レタス、葉ねぎ、切り干しだいこん
金	11	25	玄米入り御飯 鶏肉の照り焼き ジャーマンポテト風 きゅうりのピクルス	もやしのみそ汁 納豆 りんご	牛乳 黒糖きな粉ういろろ	米、じゃがいも、玄米、米粉、黒砂糖、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、ツナ水煮缶、麦みそ、きな粉、いわし(煮干し)	きゅうり、りんご、もやし、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、サラダ菜、パセリ
土	12	26	牛丼 豆腐のみそ汁 りんご		牛乳 バナナ	米、玄米、砂糖、油	牛乳、牛肉(ばら)、木綿豆腐、麦みそ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、りんご、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、カットわかめ

※アレルギー表示義務7品目を含む食品は太字で推奨20品目を含む食品はアンダーラインで表示しています。



9月の給食だより

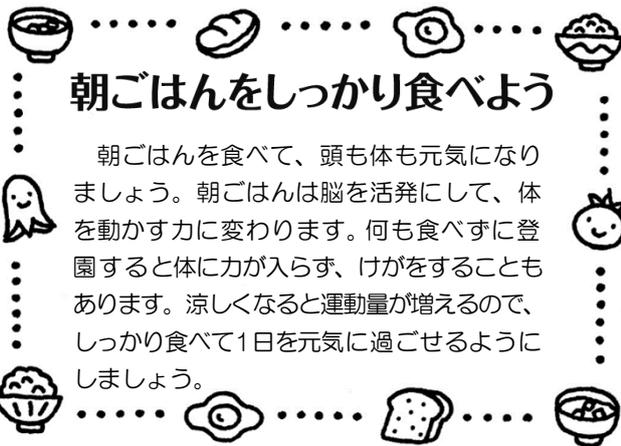
谷頭こども園
令和2年8月31日

一雨ごとに涼しくなるといいますが、日中はまだまだ暑い日が続きます。睡眠時間を十分に取り、朝ごはんをしっかり食べ、こまめな水分補給をしっかりして、元気に過ごせるようにしましょう。

新年度が始まり9月で半年過ぎようとしています。園では子どもの主体性を大事にしています。給食も例外ではなく、自分の食べきれる量を一人ひとりたずね、お皿に盛っています。バイキング形式にも慣れ、自分の口ではっきりと意思表示ができるようになってきました。自分の食べられる量も分かってきて、完食すると「全部食べたよ」と嬉しそうに話してくれます。水筒の中身がなくなると給食室に補充しにきて、「今日のお野菜は何？」と食にも興味津々です。4月当初は、言葉の少なかった子も今では自分の意見がはっきり言えるようになり成長を嬉しく感じています。

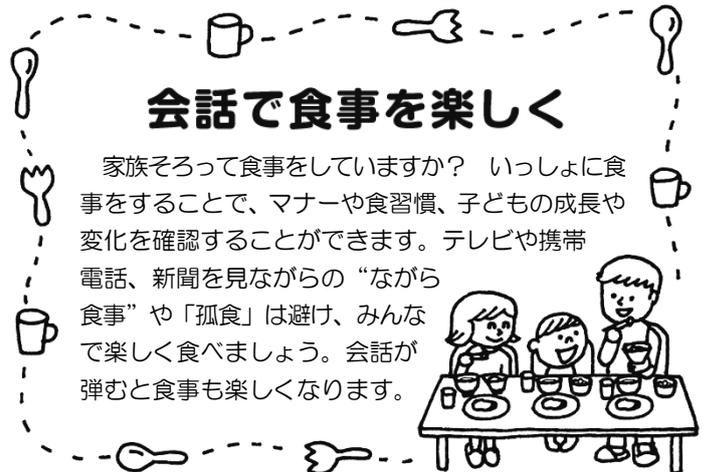


9月1日は「防災の日」です。園では地震、火事を想定して、定期的に避難訓練をしています。災害への備えとして水や食料を非常食として3日分用意しておくといわれています。今年は9月に大型台風がくるかもしれません。おうちでもこの機会に防災グッズや非常食を準備または点検しておきましょう。



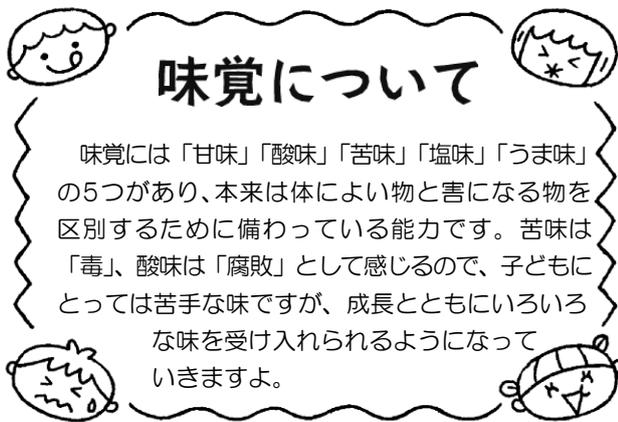
朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんを食べて、頭も体も元気になりましょう。朝ごはんは脳を活発にして、体を動かす力に変わります。何も食べずに登園すると体に力が入らず、けがをすることもあります。涼しくなると運動量が増えるので、しっかり食べて1日を元気に過ごせるようにしましょう。



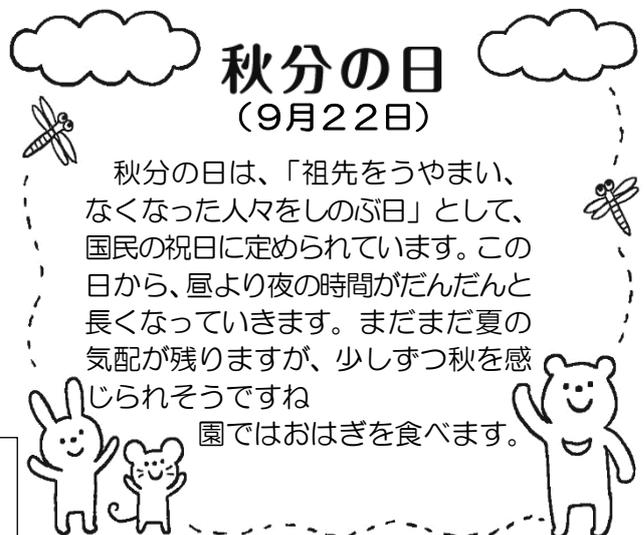
会話で食事を楽しく

家族そろって食事をしていますか？ いっしょに食事をすることで、マナーや食習慣、子どもの成長や変化を確認することができます。テレビや携帯電話、新聞を見ながらの“ながら食事”や「孤食」は避け、みんなで楽しく食べましょう。会話が弾むと食事も楽しくなります。

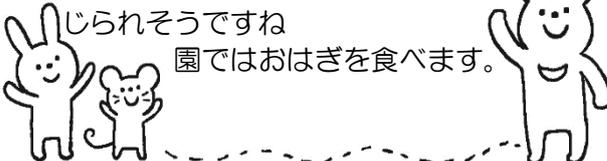
味覚について

味覚には「甘味」「酸味」「苦味」「塩味」「うま味」の5つがあり、本来は体によい物と害になる物を区別するために備わっている能力です。苦味は「毒」、酸味は「腐敗」として感じるので、子どもにとっては苦手な味ですが、成長とともにいろいろな味を受け入れられるようになっていきますよ。



秋分の日 (9月22日)

秋分の日は、「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ日」として、国民の祝日に定められています。この日から、昼より夜の時間がだんだんと長くなっていきます。まだまだ夏の気配が残りますが、少しずつ秋を感じられそうですね
園ではおはぎを食べます。



(お弁当の日) 9月28日(月)

子どもさんとラップおにぎりを作ってお弁当に入れるとお手伝いにもなりますよ