



# 9月の台所便り

虫の声が心地良く聞こえ、季節の変化を感じられるようになってきました。暦のうえではもう秋ですが、日中はまだ暑い日が続きます。朝ご飯を食べて、頭も体も元気になりましょう。朝ご飯は脳を活発にして、  
 体を動かす力に変わります。

R3・9月2日 縄瀬保育園  
 栄養士 別府由香

<b>9月の献立</b> 		1・15(水)	2・16(木)	3・17(金)	4・18(土)
		魚のきのこソース トマトの和え物 しらす干しとごまの佃煮 もやしの味噌汁	豚肉の香味焼き さつまいと昆布の煮物 水菜のサラダ えのきの味噌汁	豆腐ステーキ 揚げなすの肉みそ 梨サラダ 玉ねぎの味噌汁	牛どん じゃが芋のみそ汁
		牛乳、甘食	牛乳、果物盛り合わせ	牛乳、蒸しパン	牛乳、果物
6・27(月)	7・21(火)	8・22(水)	9・30(木)	10・24(金)	11・25(土)
さばの竜田揚げ 里芋の白煮 人参のゴマ和え 大根の味噌汁	鶏肉と大根の炒り煮 雷こんにゃく 南瓜サラダ なすの味噌汁	豆腐ハンバーグ 野菜炒め 小松菜のサラダ風 わかめの味噌汁	秋野菜のかき揚げ 魚の角煮 キャベツの和え物 里芋の味噌汁	魚の紅葉焼き ひじきの白和え 大根の酢の物 キャベツの味噌汁	他人丼 なめこの味噌汁
フルーツのクリーム和え	牛乳、豆腐団子	牛乳、大学芋	果物盛り合わせ チーズ	牛乳、フルーツあんみつ 24(金) お茶、おはぎ	牛乳、果物
13(月)・29(水)	14・28(火)	※汁物(主に味噌汁)、納豆、りんごは毎日付きます※献立を変更する場合があります ※お休みする時や遅れてくるときは連絡を下さい			
魚の味噌照り焼き 人参しりしり ほうれん草のごま和え 青さのすまし汁	鶏のから揚げ 卵の花 レタスのサラダ 南瓜の味噌汁	・9月 1日(水)は防災の日…台風や地震に備えて、非常食の準備や確認をしましょう ・9月20日(月)敬老の日…多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日 ・9月21日(火)十五夜…秋の収穫に感謝する意味もあり、いも、おだんごやススキをお供えします。お団子は満月の形、ススキは魔よけを意味しています。 ・9月23日(木)秋分の日…「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ日」とした国民の祝日です。「秋分の日」を中心とした一週間を「秋彼岸」といいます。			
13(月) ヨーグルト 29(水) 牛乳、甘食	お茶、かねん汁 おしゃぶり昆布				

実りの秋を迎え、野菜や果物がおいしい季節です。丸い食べ物は、気をつけていても誤飲が心配されます。家庭でも食べる際は、充分見守り・注意をしましょう。

### ○丸くてつるっとしているもの

あめ、ラムネ、プチトマト、さくらんぼ、ピーナッツ、球形のチーズ、カップゼリー、うずらの卵、ソーセージ、<こんにゃく、ぶどう、白玉団子>  
 (表面が滑らかなため口の中に保持できず、ふとしたときに飲み込んでしまつて喉につまり、窒息につながる可能性があります)

### ○粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの

餅、ごはんやパン類、焼き芋、カステラ、せんべい  
 (よく噛まずに詰め込んで食べてしまうと、大きな塊のまま喉に入って窒息します。一口の量を制限する必要があります。特に餅は強い噛む力が必要な食品で、粘着性も高いので、口の中に張り付いて取れにくくなり、窒息の危険性が高い食品です)

### ○固くて噛みきりにくいもの、または弾力があり噛みきりにくいもの

リンゴ、イカ、肉類、生の人参、棒状のセロリ、きのこ類、グミ  
 (十分に小さくならないまま喉に送り込まれ、窒息します)

丸くてつるっとした果物(巨峰やピオーネ)等は1/4カットに小さく切ると、誤飲予防になります。食べる時は、座って食べる事に集中することが大切です。寝て食べたり、口に食べ物が入ったまま動き回ると危険です。できる限りテレビを消して食事をする等工夫できるといいですね。

※社協園では、少人数で食事をして、大人がしっかり見守る中でゆっくり食べられる環境をつくっています。食材の大きさも配慮しますが、子どもが安心して食事ができる環境が誤飲を防ぐことにつながります。

### ☆里芋のみそころばかし☆

- ・里芋 300g 味噌 大さじ1
- ・片栗粉 適量 砂糖 大さじ2
- ・揚げ油 適量 mirin 小さじ2

- ①里芋は皮をむき、一口大に切り、片栗粉をまぶして揚げる
- ②味噌、砂糖、みりんを火にかけよく混ぜ、揚げた里芋にからめる

\*子ども達もよく食べます!! 季節の食材を使って今夜の一品に☆里芋は冷凍もあるので忙しいママはそれを代用して調理できますよ。

