

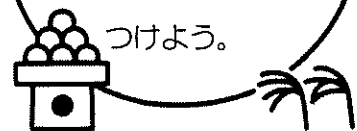
きゅうしよくだより

～あおぞら保育園～

2024年9月号

～今月の目標～

食器の使い方
マナーを身に
つけよう。



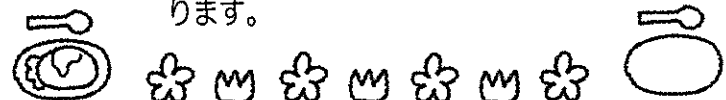
「残暑」という言葉通り、まだまだ暑さが残る毎日です。夏の疲れが出てくるこの時期は、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べ元気に遊べる身体をつくりましょう。今月は食器の使い方や食事のマナーについても気を付けていきます。



いただきます

ごちそうさま

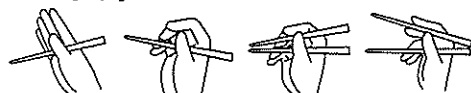
「命をいただく」という意味もめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



保育園のお箸

箸の練習を始める前に、手指の運動として、1歳頃は、指先を使う遊びの紙や折り紙を握る、破る、折るなど、2歳頃は、ビーズや小さいものをつまむ、紙をねじる、折るなど、3歳以降は、ピンセットや箸でビーズや小さいものをつまむ、折り紙を丁寧に折るなどが練習につながります。まずはスプーンやフォークを上手に使っているかがポイントです。スプーンやフォークを箸の持ち方と同じように3本の指で持てるように教えます。

園では国産天然竹の六角箸を使用しています。とても軽く鉛筆のように持ちやすい形状です。竹のぬくもり、素材そのものの感触があります。年齢別に、14cm(3歳児)、15cm(4歳児)、16cm(5歳児)のお箸を取り入れています。



食事の正しい姿勢

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さ



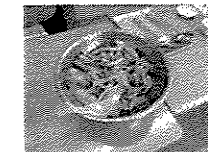
背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

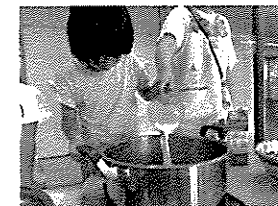
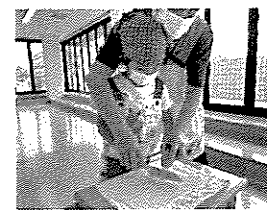
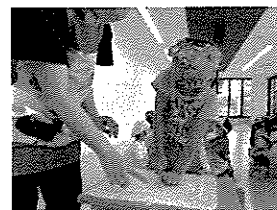
秋の味覚が美味しい季節が近付いてきました。夏とは違う果物も登場します。りんごや梨が美味しくいただけますが、誤嚥しやすいので食べ方に注意が必要です。保育園ではひよこ組、ペンぎん組のお子さん、そしゃくに不安があるおさんはすりおろして加熱をしてとろみをつける、コロコロやスライス、スティックに切り加熱するといった形態で出しています。口に取られている間は目を離さずに見守りましょう。

りんご、梨以外のものも食べる時は注意しなければいけません。落ち着いて、おしゃべりはせずゆっくりとよく噛んで食べ物のおいしさを楽しみましょう。大きいまま一度に入れたり、小さく切っても口いっぱい詰め込むと危険です。小さく切ったから安全ではありません。小さく切っても、かたいものだと気管に入りやすいです。乳幼児期の成長は個人差が大きいので、ひとりひとりの発達状態や食べ方などをしっかりとみていきます。

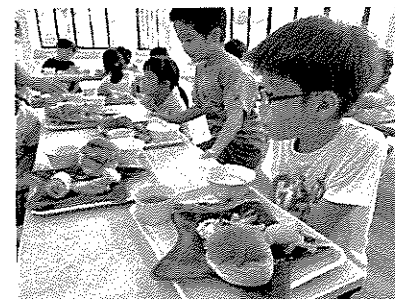
つき組調理保育



7月の終わりにハンバーガーとフライドポテトとコーンスープを作りました。つき組のみんなで考えたメニューです。フライドポテトのじゃが芋は加熱して少しやわらかいものを切りましたが、にんじん、たまねぎは生のままのかたい状態で切りましたが、保育園では初めての経験で「かたくて切れない」と言っていた子ども、みんなでがんばって切ろうという気持ちで最後まで切ることができました。がんばって作ったものは格別においしいです☆



たまねぎは目にしみるので少しこわかったけど、目をさわらないように気を付けながら切りました。



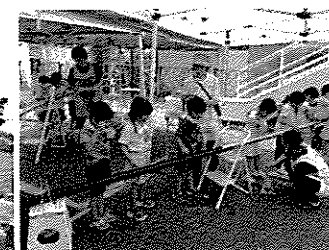
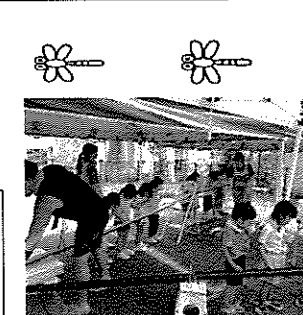
大好きな保育園のハンバーグをパンズパンに自分ではさんでハンバーガーを作りました。レタスもトッピングしてアレンジを楽しみましたよ！「また作りたい」という声が聞こえてきました。



つき組の
オクラが穫れたよ！

夏を楽しむ会

すいか割りと流しそうめんを楽しみました。うさぎ組からはそうめんのほかにみかんと桃の缶詰を流しました。お天気も良く外で楽しみました。



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		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	調味料	
02	α化米ごはん(わかめ) 防災の日 豚汁 みかん缶	アルファ化米、じゃがいも、ごま油、ビスケット	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも・小間)、米みそ(淡色辛みそ)	みかん缶、だいこん、にんじん、ごまつな、ごぼう、ねぎ	煮干だし汁	牛乳(幼・乳) 米ボーロ ビスケット 牛乳(幼・乳)
03	なすと鶏肉のつけうどん キャベツと油揚げの和え物 粉吹芋 バナナ	ゆでうどん、じゃがいも、米、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き・小間)、油揚げ	バナナ、にんじん、なす、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、ごまつな、すりごま、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、米酢、みりん、酒、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) おにぎり(にんじんご飯) 牛乳(幼・乳)
04	中華菜めし 大根サラダ(ひじき・ハム) 中華風コーンスープ(卵・チンゲン菜) パイナップル	米、蒸し中華麺、三温糖、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも・小間)、鶏ひき肉、卵、ハム、かつお節	パイナップル、だいこん、ごまつな、コーンクリーム、もやし、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、たけのこ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、ピーマン、ひじき、干しいだけ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、米酢、酒、カレーパウダー、アロマ、カレー粉	牛乳(幼・乳) ビスケット インディアンやさきそば 牛乳(幼・乳)
05	ロールパン 鶏肉のマリネ(焼) チーズドレッシングサラダ(マカロニ) 春雨スープ	ロールパン、米粉、なたね油、マカロニ、三温糖、はるさめ、小麦粉、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、牛乳、クリームチーズ	バナナ、もも缶(黄糖)、トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、干しいだけ	かつおだし汁、米酢、しょうゆ、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) 米粉ピーチパンケーキ 牛乳(乳児)
06	ごはん 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら 磯和え	米、小麦粉、黒砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵	冷凍みかん、ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、ごま、きざみのり	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット ごま黒煎しパン 牛乳(幼・乳)
07	高野豆腐のそぼろごはん オクラときゅうりのナムル わかめと油揚げの味噌汁 オレンジ	米、三温糖、なたね油、ごま油、揚げせんべい	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、凍り豆腐	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、オクラ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、すりごま、干しいだけ、カットわかめ、きざみのり、ゼリー	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、米酢	牛乳(幼・乳) 揚げせんべい ミニゼリー 牛乳(幼・乳)
09	バリバリ春巻丼 コロコロサラダ もずくスープ バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、くりの甘露煮、はるさめ、押麦、マヨネーズ、無塩バター、春巻きの皮、三温糖、マヨネーズ、ごま油、なたね油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、牛乳	バナナ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、ねぎ、もずく、ごまつな、えだまめ(ゆで)、しいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、米酢、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット 栗入りメープルパンケーキ 牛乳(乳児)
10	きびごはん さわらのごまだれ揚げ 煮豆(金時豆) 野菜のおひたし	米、コッペパン、三温糖、片栗粉、なたね油、さび(精白粒)、マーガリン、グラニュー糖	さわら、いんげんまめ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、牛乳	冷凍みかん、もやし、だいこん、たまねぎ、にんじん、すりごま	煮干だし汁、しょうゆ、酒	牛乳(幼・乳) 米ボーロ じゃりパン 牛乳(乳児)
11	ぶどうパン 鶏肉の変わり焼き 春雨サラダ チンゲン菜とはんぺんのスープ	ぶどうパン、米、マッシュポテト、はるさめ、マヨネーズ、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、ハム、あらはんぺん、牛乳	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、にんじん	かつおだし汁、米酢、しょうゆ、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) 鮭おにぎり 牛乳(乳児)
12	冷しゃぶパスタ さつま芋甘辛スティック 生揚げとオクラのスープ グレープフルーツ	スパゲティ、さつまいも、三温糖、マヨネーズ、なたね油、せんべい	豚肉(もも・小間)、牛乳、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、トマト、レタス、みかん缶、れんこん、たまねぎ、きゅうり、オクラ、すりごま、レモン果汁、粉かてん	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒、本みりん	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) 杏仁豆腐 せんべい 牛乳(乳児)
13	ごはん めかじきのくわ焼き 切り干し大根の炒め煮 ごま酢和え(ひじき)	米、小麦粉、なたね油、三温糖、粉糖、砂糖、無塩バター、ごま油	牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、卵、油揚げ	なし、きゅうり、かぼちゃ(冷凍)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、いんげん、ねぎ、ひじき、ごま、干しいだけ、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、米酢、みりん、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット かぼちゃドーナツ 牛乳(幼・乳)
14	ガーリックチャーハン ちくわときゅうりのサラダ(中華) チンゲン菜のスープ バナナ	米、押麦、なたね油、ごま油、ビスケット	牛乳、木綿豆腐、ベーコン、焼ちくわ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、ピーマン、ごま、生わかめ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳)
17	うさぎごはん 里芋コロッケ さつまいものさくさく揚げ れんこんのごまサラダ	米、さつまいも、さといも、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、なたね油、米粉	牛乳、豚ひき肉、卵	かき、たまねぎ、にんじん、れんこん、ごまつな、プロックリー、しめじ、えのきたけ、ごま、ゼリー	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット かき水 麦茶

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		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	調味料	
18	カレーナン コーンフレークサラダ ワンタンスープ バナナ	ナン、コーンフレーク、ワンタンの皮、なたね油、ごま油、揚げせんべい	牛乳、ヒザチーズ、豚肉(もも・小間)、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、みかん缶、チンゲンサイ、もやし、ねぎ、しょうが、干しいだけ	かつおだし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩、米酢、酒、カレー粉、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)
19	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃの甘煮 梅おほかた和え	米、コッペパン、マーガリン、三温糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ゆであずき、かつお節	かぼちゃ、柿、ほうれんそう、はくさい、かぶ、たまねぎ、にんじん、かぶ・葉、うめ干し	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、かつおだし汁	牛乳(幼・乳) ビスケット あんバターサンド 牛乳(幼・乳)
20	ジャージャー麺 がんもの煮つけ きゅうりの塩昆布和え わかめスープ	蒸し中華麺、米、なたね油、三温糖、片栗粉、ごま油	がんもどき、豚ひき肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	なし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごまつな、塩こんぶ、ごま、焼きのり、カットわかめ、干しいだけ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) 塩おにぎり 牛乳(乳児)
21	三色ごはん コーンサラダ(レタス) にらと豆腐のすまし汁 オレンジ	米、なたね油、三温糖、ごま油、ゼリー	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐	オレンジ、たまねぎ、ごまつな、コーン(冷凍)、レタス、にら、きゅうり、にんじん、しょうが、ゼリー	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、食塩	牛乳(幼・乳) せんべい ミニゼリー 牛乳(幼・乳)
24	きのこごはん さばのゆず味噌焼き 大根と豚肉の煮物 磯和え	米、さつまいも、マカロニ、三温糖、黒砂糖、なたね油	牛乳、さば、チーズ、豚肉(肩ロース・小間)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	りんご、ほうれんそう、だいこん、にんじん、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ、コーン(冷凍)、しいたけ、えのきたけ、いんげん、ゆず果皮、きざみのり、こんぶ(だし用)	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、米酢、みりん、酒	牛乳(幼・乳) マカロニかりんとう チーズ 牛乳(幼・乳)
25	黒糖ロールパン ミートグラタン ビーフンサラダ ひじきのスープ(卵入り)	黒糖ロールパン、マカロニ、ビーフン、マヨネーズ、なたね油、無塩バター、片栗粉、せんべい	ヨーグルト、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ビザチーズ、ハム、牛乳	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ホールドマト、缶詰、ほうれんそう、干しいたけ、とうもろこし、ひじき、にんにく	かつおだし汁、クチャップ、しょうゆ、食塩、中濃ソース、白こしょう、パセリ粉	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) ヨーグルト せんべい 麦茶
26	かけうどん 鶏肉の磯辺揚げ(卵抜) 華風和え オレンジ	ゆでうどん、米、小麦粉、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(肩ロース・小間)、油揚げ、かつお節	オレンジ、キャベツ、にんじん、もやし、ごまつな、にら、ねぎ、干しいだけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、米酢、みりん、かつおだし汁、米酢、酒、食塩	牛乳(幼・乳) ボーロ きつねごはん(鶏抜) 牛乳(幼・乳)
27	栗ごはん めかじきの生姜焼き ごぼうスティック煮 しらす和え	米、小麦粉、くり、マーガリン、三温糖、コーンフレーク、もち米、ごま油	牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	なし、ごぼう、にんじん、豆もやし、ほうれんそう、たまねぎ、なめこ、葉ねぎ、しょうが、こんぶ(だし用)	煮干だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、酒、米酢、本みりん、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット コーンフレーククッキー 牛乳(幼・乳)
28	ジュース キャベツのさっぱり和え アーサ汁 バナナ	米、三温糖、なたね油、ビスケット	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも・小間)、ハム、油揚げ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、きゅうり、とうもろこし(ゆで)、刻みこんぶ、あおさ、干しいだけ、チンゲン菜	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、みりん、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳)
30	海南チキンライス さつま芋のあげほのサラダ かぶとえのきのスープ オレンジ	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、なたね油、押麦、ごま油	鶏もも肉(皮付き・角切り)、豆乳、きな粉、牛乳	オレンジ、トマト、たまねぎ、きゅうり、かぶ、コーン(冷凍)、ねぎ、えのきたけ、むきえだまめ(冷凍)、にんじん、かぶ・葉、すりごま、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒	牛乳(幼・乳) ビスケット きな粉と豆乳のケーキ 牛乳(乳児)

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。
 ※2日は防災の日集会です。アルファ化米を使用します。
 ※17日はお誕生日会です。
 ※17日はつき組調理保育でお供え用のお月見団子を作る予定です。



平均摂取量 3歳未満児 エネルギー：502kcal たんぱく質：19.5g 脂質：17.6g
 3歳以上児 エネルギー：586kcal たんぱく質：23.0g 脂質：20.0g

