



暑い日は、まだまだ続きますが...季節は、どんどん夏から秋へと変わってきます。秋は食べ物おいしい季節ですね。ご家庭でも様々な秋の味覚を味わい、家族団らんの時間を楽しんでください♪そして、秋と言えば『読書の秋』です。子どもたちに絵本を通して食育をしましょう。絵本に出てくる食べ物イメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。絵本を通じて、食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、楽しい気持ちで食の世界を広げていってあげたいですね♪

令和5年9月

献立予定表



日	曜	主食	副食	10時のおやつ	3時のおやつ
				(1,2才)	
1	金	炒り玄米ごはん	鶏の照り焼き ひじきと豆の煮物 高野豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	スキムミルク	ぶどうゼリー
2	土	お弁当の日			
4	月	発芽玄米ごはん	冬瓜と厚揚げのそぼろ煮 切干ツナサラダ じゃべつのみそ汁 果物(梨)	牛乳	キャロットパウンドケーキ 牛乳
5	火	炒り玄米ごはん	西京焼き ひじきとしらすのサラダ 南瓜のみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	ボンデ・ケイジョ スキムミルク
6	水	ロールパン	サブゲッティーナボリタン 南瓜のごまサラダ きのこのミルクスープ 果物(オレンジ)	食べるいりこ	とうもろこし 牛乳
7	木	発芽玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き ナムル 納豆汁 果物(キウイ)	みかん缶	おさつチーズ蒸しパン スキムミルク
8	金	炒り玄米ごはん	ずりみフライ マカロニサラダ さつま芋のみそ汁 果物(梨)	牛乳	ヨーグルト和え
9	土	お弁当の日			
11	月	発芽玄米ごはん	豚肉の磯焼き 小松菜と竹輪のお浸し 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	ミニアメリカンドッグ 牛乳
12	火	炒り玄米ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりの梅しらす和え さつま芋のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	じゃこ大豆 ココア
13	水	発芽玄米ごはん	ポークビーンズ オクラ納豆 なすのみそ汁 果物(梨)	みかん缶	ロックビスケット 牛乳
14	木	発芽玄米ごはん	ミートオムレツ スパサラ じゃべつのみそ汁 果物(キウイ)	ロールパン	南瓜蒸しケーキ スキムミルク
15	金	炒り玄米ごはん	白身魚フライ 豆腐サラダ 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	スキムミルク	フルーツボンチ
16	土	お弁当の日			
19	火	発芽玄米ごはん	鶏肉から揚げ コールスローサラダ さつま芋のみそ汁 果物(オレンジ)	みかん缶	米粉のバナナケーキ 牛乳
20	水	炒り玄米ごはん	鮭のあけほの焼き 切干大根と糸昆布の煮物 納豆汁 果物(梨)	牛乳	のり塩バター芋もち スキムミルク
21	木	発芽玄米ごはん	きのこ野菜のキッシュ もやしとにらの和え物 切干大根のみそ汁 果物(バナナ)	お菓子	ツナロールサンド 牛乳
22	金	おにぎり (発芽玄米)	けんちんうどん じゃべつのみそ汁 果物(オレンジ)	食べるいりこ	大学芋 スキムミルク
25	月	発芽玄米ごはん	チキンチャップ 春雨の酢の物 じゃべつのみそ汁 果物(梨)	みかん缶	葛もち風 スキムミルク
26	火	炒り玄米ごはん	白身魚の梅マヨ焼き 小松菜のごま和え 豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	さつま芋クッキー 牛乳
27	水	発芽玄米ごはん	チキンピカタ ひじき入りほうれん草の白和え 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	じゃこ大豆 ココア
28	木	炒り玄米ごはん	大豆のごつごつあげ ツナもやしサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物(キウイ)	ロールパン	ホワイトボンチ
29	金	うさぎカレー (発芽玄米)	お月見サラダ 野菜ときのこのスープ 果物(ぶどう) 《十五夜・お誕生日会行事食》	ハイン缶	十五夜団子 牛乳
30	土	お弁当の日			

食育絵本



● 食器と仲良くなれば食欲アップ?!

『おさじさん』 対象年齢 0歳~

小さい子が無理なく食に関心を向けられるように、優しく、楽しくお話が進んでいく絵本です。作者の言葉は、声かけのヒントになるので、ぜひ試してみてください。はいかがでしょうか?可愛らしい表現がたくさんあり、『おさじさん』に、とっても癒されますよ♡

● 苦手なものを工夫して食べるお話!!

『ぜったいたべないからね』 対象年齢 3歳~

親が食べて欲しいと思う食材に限って、子どもたちは嫌いだっぴりしますね。ちょっとしたことがきっかけで食べてくれることもありますよね♪そこで、この絵本がおすすです!!偏食の女の子が登場します。女の子のお兄さんがとある戦略を思いつきますよ♡



食育クイズ★お月見

★問題★

『お月見団子は、いくつお供えするでしょうか?』

- ① 9個...9月だから
- ② 12個(うるう年は13個)...1年間に見られる満月数
- ③ 15個...十五夜だから

答え...②と③

お供えする数や形は地域によって様々。十五夜にちなんで15個という地域が主流ですが、1年の月数に合わせて12個お供えするところもあるようです。1年で最も月が美しいと言われる日です♪お団子を食べなが夜空を見上げてみてはいかがでしょうか♪

