



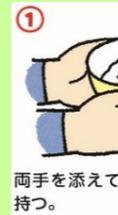
	きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	k c a l g	エ ネ ル g	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	食 塩 相 当 量 g
1 月	マーボー豆腐 マカロニサラダ 白菜とベーコンのスープ	お茶 いなり寿司	ビスケット	586	17.3	15.1	97.6	1.6	
2 火	炊き込みご飯 高野豆腐の親子煮 かみかみサラダ 清まし汁	牛乳 くる棒	梅月せんべい	553	27.0	11.1	80.4	2.1	
3 水	肉じゃが煮 わかめときゅうりの酢の物 オレンジ	プリン	ウエハース	494	17.0	18.0	73.7	0.8	
4 木	白身フライ ナスの鍋しぎ 麦とろ麺汁	スキム フランスパンジャム	あられ	717	30.8	15.0	115.1	1.6	
5 金	わかめご飯 かぼちゃコロケ もやしナムル 味噌汁	牛乳 クリームコンフェ	かりんとう	715	26.0	27.8	98.1	1.8	
6 土	豚丼 サラダ 清まし汁	牛乳 あられ	クラッカー						
8 月	切干煮 キャベツと鶏のナムル ラーメン汁	スキム 盛り菓子	オレンジ	503	22.4	4.9	92.3	1.6	
9 火	中華丼 肉団子 きゅうり漬け	スキム ホットケーキ	クッキー	520	13.1	9.7	63.4	0.9	
10 水	餃子のきのこあんかけ いんげんのごま和え クリームシチュー	バナナ	スティックパン	516	12.9	14.8	86.9	0.8	
11 木	手作り鯖の味噌煮 大豆サラダ ニラ玉スープ	フルーツヨーグルト	あられ	531	20.7	24.7	101.1	0.8	
12 金	★スパゲティバイキング 青りんごゼリー	牛乳 ラスク	ビスケット	386	11.7	20.5	51.3	1.5	
13 土	ハヤシライス サラダ	牛乳 ビスケット	せんべい						
16 火	三色丼 きゅうりとコーンの甘酢和え 一口ゼリー	うずまきソフト	みかん	564	23.4	13.4	97.0	1.5	
17 水	大豆の五目煮 ビーフンサラダ かきたま汁	カルピスゼリー	クッキー	469	12.9	12.6	81.7	1.0	
18 木	赤魚煮 じゃが芋のカレーきんぴら 豚汁	スキム ピザトースト	芋けんぴ	582	31.3	16.6	80.8	1.7	
19 金	チキンライス ちくわの磯辺揚げ キャベツのゆかり和え 小松菜スープ	スキム パイ菓子	カステラ	527	20.6	10.2	91.2	2.3	
20 土	親子丼 和え物 味噌汁	牛乳 クッキー	あられ						
22 月	五目ビーフンソテー 串揚げ カニカマ入り卵スープ	スキム 扇バーム	チーズ・他	636	22.2	17.7	97.7	2.5	
24 水	揚げ鶏の甘酢あん和え マセドアンサラダ 清まし汁	ゼリー	蒸しパン	509	18.7	21.5	62.2	1.3	
25 木	鮭の照り焼き 春雨の酢の物 豆乳汁	スキム ハムサンド	バナナ	463	16.7	9.5	80.0	2.3	
26 金	カレーライス ツナサラダ	幼児りんごジュース せんべい	クッキー	590	13.9	16.4	82.9	2.0	
27 土	おみやげ								
29 月	焼きそば れんこんの梅肉和え 野菜と卵のスープ	スキム ふかし芋	せんべい	513	17.7	3.8	103.6	1.6	
30 火	ちらし寿司 鶏のから揚げ 人参きんぴら 清まし汁	牛乳 クローッサン	かりんとう	662	21.6	25.4	93.0	1.9	

～お米は私たちのパワーの源で

園庭のなつめの木も実をつけ始め、秋が訪れようとしています。お米ですが、今年もおいしい新米が入荷されました。「お米には神様がいるうね」子供の頃に、周りの大人に教わったのを鮮明に覚えています。ね」と声をかけるものの、ご飯が残る子が多いのが現状です。農家さを教えるのは大人の役目です。和食の文化で「口中調味」という食べるおかずを同時に口の中で混ぜ合わせることをいいます。親子で食卓をましよう。

9月の食育 おうちでも確認してみましょう

- さくらんぼ 0歳 手づかみやスプーンを使って自分で食べよう
1歳 おやつの前に手洗いをしよう
スプーン・フォークを使って食べよう
- さくら 姿勢よく食べよう
自分の口に合った一口分の量を知ろう
- ちゅうりっぷ お弁当箱や食器を持って食べよう
ひまわり 正しくイスに座って食事をしよう
すみれ 食べ物の動きを知ろう
当番活動を友達と協力して行おう



魚食育～煮干しかみかみ編～

小さいわしをまるかじりしてみました。お部屋でフライパンで焼くと香ばしい香りがしてきます。「いい匂い～」「はやく食べたい」との声が。小さい子もぱくりっ！むしゃむしゃと食べる姿が印象的でした。



★8月はうどんのトッピングバイキング



みんなの大好きなうどんに食べたい天ぷらをトッピング。丸亀製麺に来たみたいで子どもたちもワクワク！1歳児の子も、こっち！



卒園児のお



夏バテ防止!! 白身魚の南蛮漬け



白身魚の切り身…2切
玉ねぎ…1/2個 人参1/2本 ピーマン1個
片栗粉…適量 揚げ油 合わせ酢…酢100g
※酢:砂糖=1:1で

- ①合わせ酢を作っておく
- ②野菜は千切りに切る
- ③魚に片栗粉をまぶして揚げる
- ④揚げたての魚を合わせ酢に漬け込む



す!!～

の値段がどんどんと上がる昨今で
「んだよ」「一粒一粒残さず食べよ
「ご飯とおかずは交互に食べよう
んの苦勞を伝え、残さない食べ方
方があり、味の無いご飯と味のあ
囲む中で、意識して取り組んでみ

お茶碗の正しい持ち方



すみれ組保護者の方へ
先日は、魚食育に関するアンケートにお答えいただきありがとうございました。いただいた質問には今後給食だよりでお答えしたいと思います。

どすいかフルーツポンチ★



じいちゃんから頂きました♪

魚料理のレパートリーを教えてとリクエストを頂いたので、ご紹介します！

g 砂糖80g 醤油20g
子供向きの甘めにもなります☆

一晩冷蔵庫でおくともっとおいしいよ☆