

		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1	火	わかめご飯 春巻き 豚汁 すこ ー口ゼリー	スキム ハムサンド	クッキー	612	23.0	19.4	93.2	1.9
2	水	切干煮 キャベツのゆかり和え ラーメン汁	ゼリー	バナナ	393	8.8	4.2	67.1	1.5
3	木	手作り鯖の味噌煮 春雨の酢の物 清まし汁	牛乳 扇バーム	あられ	525	21.8	16.3	77.2	2.1
4	金	ソースカツ丼 海藻サラダ	豆花（トウファ）	くろ棒	534	20.1	18.8	73.4	1.4
5	土	親子丼 和え物 味噌汁	牛乳 ビスケット	せんべい					
7	月	五目ビーフンソテー 串揚げ カニ卵スープ	スキム ホットケーキ	クラッカー	618	21.7	16.9	96.0	2.1
8	火	マーボー丼 れんこんの梅肉和え	プリン	みかん	503	16.1	12.4	87.3	0.8
9	水	茄子のはさみ揚げ ナムル 味噌汁	うずまきソフト	芋けんぴ	329	10.0	9.8	50.6	0.9
10	木	赤魚煮 かみかみサラダ 清まし汁	スキム 盛り菓子	かんぱん	431	22.6	6.0	71.5	1.6
11	金	中華丼 いんげんとコーンのマヨ和え	牛乳 くろ棒	ー口カステラ	455	14.5	10.8	65.0	0.8
12	土	チャーハン サラダ スープ	牛乳 あられ	ビスケット					
14	月	チキンカツ かぼちゃサラダ きのことスープ	冷しうどん	麩菓子	472	19.1	15.5	65.2	1.1
15	火	★副菜バイキング さつま芋ご飯 肉団子 青りんごゼリー	牛乳 ビスケット	せんべい	557	19.3	12.7	97.3	1.8
16	水	じゃが芋のそぼろ煮 ビーフンサラダ 清まし汁	ヨーグルト	クッキー	391	12.9	7.3	70.3	1.4
17	木	白身の天ぷら エリンギとちくわのきんぴら 味噌汁	スキム 大学芋	クラッカー	689	28.6	28.7	82.2	1.9
18	金	親子丼 フルーツサラダ	牛乳 パイ菓子	芋かりんとう	569	14.4	17.0	94.4	2.1
19	土	豚丼 サラダ 果物	牛乳 クッキー	あられ					
24	木	鯖の切り焼き ポテトサラダ 豆乳汁	スキム あられ	ビスケット	606	23.6	14.7	99.4	2.2
25	金	ボルガライス わかめスープ	牛乳 せんべい	クッキー	651	26.4	23.4	87.5	2.1
26	土	カレーライス サラダ	牛乳 クラッカー	かんぱん					
28	月	鶏のから揚げ ごぼうサラダ 清まし汁 オレンジ	お茶 おにぎり	干し芋	512	13.0	12.2	88.5	1.2
29	火	炊き込みご飯 揚げ鶏とさつま芋の甘酢あん 中華もやしサラダ コンソメスープ	スキム フランスパンジャム	くろ棒	555	22.9	16.0	86.3	2.1
30	水	大豆の五目煮 春雨サラダ 味噌汁	バナナ	ー口カステラ	522	16.0	16.6	85.3	0.9

～もし災害が起きたら、何食べる？～

9月1日は関東大震災が起きた日「防災の日」です。最近、熊本県で地震があったり、福井県でも大雨特別警報が出され、河川が氾濫したり家や車が浸水したりと水害が起きました。災害はいつ起こるか分かりません。電気・ガス・水道が使えなくなり、いつものように温かくて美味しい食事が食べられなくなってしまうかもしれません。そんな「もしもの時」に備えて、日頃から家庭で食べ物や飲み物を備蓄しておくことが大切です。しかし、災害時にせっかく準備した食料も慣れない味だと、子どもは食べられないことがあります。そこで、防災の日には、給食で実際に災害食（アルファ化米）を食べてみる体験をします。いつもと違う食事を味わいながら、災害時の食事の大切さを知り「命を守る食事」としての意味を少しでも感じてもらえたら嬉しいです。

★お家の食料をチェックしてみましょう！

- 飲料水（飲み水や調理に使うため、1人3ℓ×3日分）
- 主食（アルファ化米・パックご飯・パン・乾麺など）
- 副食（缶詰・レトルトパウチ食品・即席みそ汁・乾物など）
- アレルギー対応の食品
- ミルク（液体・粉タイプのもの）
- お菓子類（個別包装のもの・クッキーなど）
- 調理に使えるもの（カセットコンロ・ガスボンベ・ラップなど）
- 食器類（紙皿・紙コップ・割り箸など）

災害時に備えて、非常食は**最低3日分**、できれば1週間分の備蓄を準備しましょう。普段の食品や非常食を日常でも定期的に食べて、食べたと同じものを買って「ローリングストック」がおすすめです。消費期限が過ぎるのを防ぎます。また、非常時のお菓子や子どもの好きなものは不安を和らげます。クッキーなど、長期保存できるものを準備しておくで安心です。

9月の取り組み

さくらんぼ 0歳児

- ・保育者に手を添えてもらいながらスプーン・フォークを使って食べよう

1歳児

- ・スプーンに一口分すくって食べよう

さくら

- ・スプーン・フォークの正しい持ち方を知りながら食べてみよう

ちゅうりっぷ

- ・基本的生活習慣を見直そう
- ・食べた物が口から食べた後どうなるのか興味を持とう

ひまわりすみれ

- ・ごはんとおかずを交互に食べよう
- ・食材の体への働きを知ろう

これから運動会の練習など活動量も増えてきますので、早寝をし、早起きをしましょう。そうすることで、朝食に時間をかけてゆっくり食事を摂ることが出来ます。

＜豆花＞ ひんやり台湾スイーツ！！

トッピングは自由自在！ マンゴーや小豆などなど

調整豆乳 300ml きび砂糖 大1 粉ゼラチン 4g 水 大2
シロップはお好みで好きなものを（黒糖シロップや缶詰のシロップ）

- ①粉ゼラチンを水でふやかす
- ②調整豆乳に砂糖とふやかしておいたゼラチンを入れて煮溶かす→ほんのり温まるくらい（40度）で沸騰はさせたらダメ
- ③容器に②をうつし、粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める（約3時間）
- ④固まった豆花に冷たいシロップをかけて完成