令和2年度　あらやこども園　**食事だより**　9月

	行　事	未満児午前の間食・主食		献　立	午後の間食
1（火）		ジョア ボーロ	ごはん	魚のみそマヨ焼き　小松菜のスープ なすとトマトのさっぱりマリネ	お茶　大麦鮭おにぎり*
2（水）		牛乳 りんご	ごはん	松風焼き　小松菜のごま和え わかめスープ	ホワイトミニー ビスケット
3（木）		お茶 せんべい	ゆかり ごはん	白味噌ポトフ　マカロニサラダ　梨	牛乳　バームクーヘン
4（金）	午睡布団持ち帰り	お茶 バナナ	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮　ちくわの磯辺揚げ きゃべつの即席漬	みかんの寒天寄せ* ウエハース
5（土）		お茶 ウエハース	パン	いなりうどん　ヨーグルト　小魚	
6（日）					
7（月）		アシドミルク ボーロ	ごはん	ハヤシライス　コーンサラダ　厚焼きたまご	ミルクココア　せんべい
8（火）		お茶 ぶどう	わかめ ごはん	鶏肉の和風ピカタ　すまし汁 ほうれん草のツナ和え	牛乳　のりチートースト*
9（水）	身体計測	牛乳 せんべい	ごはん	チャプチェ　かきたまスープ　梨	カルピス　ビスケット
10（木）	ぴよぴよランド(こども園)	お茶 ビスケット	ごはん	江戸っ子煮　大根サラダ　トマト	牛乳　ポムケーキ*
11（金）	午睡布団持ち帰り	牛乳 ウエハース	ごはん	岩石揚げ　ほうれん草のごま和え 味噌汁(きゃべつ)	ヨーグルト和え*
12（土）		お茶 ボーロ	パン	ナポリタン　野菜ジュース　小魚	
13（日）					
14（月）		ジョア せんべい	ごはん	チキンカツ　ツナサラダ 味噌汁(じゃがいも)	いちごミルク　クラッカー
15（火）		ヨーグルト	ごはん	たらのチリソース風　とうがんのスープ ブロッコリーのごま酢和え	牛乳　ハムサンド*
16（水）	誕生会	お茶 ウエハース	ピラフ	チキンカレーピラフ　チンゲン菜のスープ エビフライ　コールスローサラダ	いちごのムース　ビスケット
17（木）		お茶 せんべい	ゆかり ごはん	豚肉と大豆の磯煮　糸きりわかめサラダ アニマルチーズ	ミルクココア マカロニきなこ*
18（金）	午睡布団持ち帰り	牛乳 バナナ	ごはん	マーボー豆腐　甘辛肉団子 ほうれん草のナムル	ヨーグルト　せんべい
19（土）		お茶 ボーロ	パン	親子うどん　野菜ジュース　小魚	
20（日）					
21（月）	敬老の日				
22（火）	秋分の日				
23（水）	避難訓練	アシドミルク ウエハース	ごはん	さんまのごま焼き　きりぼしサラダ けんちん汁	牛乳　じゃがバター*
24（木）	ぴよぴよランド(ポプラの家)	お茶 ビスケット	ごはん	卵とじ煮　トマトのごま酢がけ　バナナ	ミルクココア　クラッカー
25（金）	運動会ごっこ(1～5歳児) 副食費・保育料納入日	お茶 せんべい	ごはん	ポークカレー　和風サラダ　トマト	牛乳　クロワッサン
26（土）		お茶 ビスケット	パン	野菜ラーメン　ジョア　小魚	
27（日）					
28（月）		牛乳 ボーロ	パン	豆乳シチュー　鶏肉ときのこのアヒージョ トマト	ミルク　バナナケーキ*
29（火）		ヨーグルト	ごはん	八宝菜　切り干し大根のゴマネーズ和え アニマルチーズ	いちごミルク　ビスケット
30（水）		お茶 バナナ	ごはん	フィッシュ＆チップス(オリパラメニュー) きゃべつのスープ　りんご	牛乳　大学いも*

この色の日	は、スプーンを園で用意します。
16日(水)	3.4.5歳児の主食(ご飯)を園で用意します。

＊ 手作りおやつ

一緒に作ろう♪『簡単おやつレシピ』 17日のおやつ　≪マカロニきなこ≫　のレシピ紹介です。
材料・・・お好みのショートパスタ(マカロニ)　きな粉　砂糖
作り方・・・袋の表示に従って、マカロニを茹です。茹であがったら、ざるにあげて水気を切ります。きな粉と砂糖を同量混ぜておき、ここにマカロニを入れてまぶします。お皿に盛りつけ完成です。
★子どもたちは、きな粉と砂糖を混ぜたり、マカロニにきな粉をまぶしたり、お皿に盛り付けることができます。

こどものおやつはなぜ必要？

子どもにとってのおやつは、体と心の栄養のために必要なものです。子どもは成長のためにたくさんの栄養を必要としていますが、胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中なので、一度にたくさん食べることができません。そのため、おやつから成長に必要な栄養素を補うことが必要なのです。

おやつの選び方

どんなおやつがいいかな？

☆成長に欠かせないたんぱく質、ビタミン、カルシウム、鉄分、食物繊維等が補えるおやつがおすすめです。

ふかし芋

季節のくだもの

おにぎり、サンドイッチ

カルシウムが豊富な食品

☆水分を一緒に摂ることも忘れずに。お茶や牛乳等、糖分が入ってないものを選びましょう。

まだまだ暑い日が続いています。熱中症予防のためにこまめに水分補給をしましょう。
大量に発汗する状況では、経口補水液*など、塩分も含んで補給しましょう。
*経口補水液とは、水に食塩とブドウ糖を溶かしたものです。

おすすめ食育絵本のご紹介♪

ご家庭でゆっくり、親子で絵本を読む時間を作ってみませんか♪
子どもに「食べる楽しさ」を伝えることは、食育でも大切なことのひとつです。「食べる」や「作る」そして「見て、聞いて」と様々な場面から食への関心を高めることができます。

『サンドイッチ　サンドイッチ』
小西英子作　福音館書店出版

食べ物の絵がとても精密で、リアルに描かれています！小西英子さんの食べ物絵本シリーズはどれも美味しそうで、食べてみたくなったり、作ってみたくなったり…大人も見入ってしまう絵本です♪

『たべるのだいすき！―みんなげんき―』
吉田隆子作/せべまさゆき絵　金の星社出版

食事が人間の元気を作ることを楽しく語りかけてくれます。先日の食育で学んだ３色食品群のおはなしシリーズです。全５巻あります。展示食の下にも置いてありますので、お時間があるときに読んでみてください♪

オリンピック・パラリンピックを通じて、世界の料理を味わおう！

オリンピック・パラリンピック献立
～フランス編～

ポムケーキ

フランスでよく食べられている果物がりんごです。また、焼き菓子が有名な国でもあります。りんごを使って子どもたちが食べやすいケーキにしました。

10日のおやつに登場しますよ～！