



9月きゅうしょくだより

2019年度9月分 小山保育園



【9月のテーマ】 元気な子

【食育目標】 自分の食事を残さず何でも食べる

気候の変化が激しく、残暑や台風、朝晩の冷え込みで体の疲れが出やすい時期です。夏の疲れで体調を崩さないためにも、多くの種類の食べ物をたくさん食べて、元気に過ごしましょう。

◆ 「楽しく食べる子どもになるために！」 5つのチェック ◆

- ① 「食事のとき、お谷かはすいていますか？」**
「おなががすいた！」という感覚をきちんと持てる生活リズムづくりをしましょう。早寝早起きを基本に、たくさん遊び、おいしく食べて、ゆっくり休むことが大切です。
- ② 「おいしさをつつけられますか？」**
さまざまな味を経験し、見て、触って食べる意欲を育てましょう。味覚だけではなく、匂いや音、見た目、歯ごたえ、一緒に食事をする人や環境も大切です。
- ③ 「食事の時間は楽しいですか？」**
一人で食べる「孤食」、家族がばらばらのメニューを食べる「個食」は避けましょう。テレビを消して、みんなで同じ食事を楽しみましょう。
- ④ 「一緒に食事づくりをしていますか？」**
栽培や収穫などの体験、買い物や料理のお手伝いなど、子どものできることを増やしていきましょう。
- ⑤ 「食べものの話をよくしていますか？」**
絵本や遊びなどの中で、折りに触れ「食」に関することを話題にしましょう。食や健康に興味と関心を持つようになります。



・9月16日(月)は敬老の日です！

お年寄りを敬い、長寿を祝う「敬老の日」。
ご家庭でも、お子さんとおじいちゃんやおばあちゃんが
ふれあう機会を作ってみましょう。一緒に、郷土料理に
挑戦したり、食べてみていいですね。
【熊本の郷土料理】
だご汁、いきなり団子、タイピーン、ひとじのぐるぐる、
馬刺し等があります。



・中秋の名月：9月13日(金)

旧暦8月15日に月を鑑賞する行事です。
この日の月は、「中秋の名月」「十五夜」と呼ばれます。
月見団子：月をまねた丸い形です。収穫のお祝いと
健康、幸福が満ちるよとの意味が込められています。
里芋：十五夜は「芋名月」とも言われ芋類の収穫を
祝い、お供えします。
すすき：切り口が鋭いことから、「魔よけ」の意味を
持っています。



2日げつようび かれーしちゆう ふれんちあえ ぎゆうにゆう いもてんぷら	3日かようび さかなのくらかーやき なしときゅうりのごまずあえ ぎゆうにゆう さくさくつきー	4日すいようび ちぐさやき かぼちゃのふくめに ぎゆうにゆう おこのみやき	5日もくようび さかなのみつけやき ほうれんそうのいそあえ ぎゆうにゆう ふる一つぜりー	6日きんようび とりにくのたつたあげ はるさめさらだ ぎゆうにゆう じゃことーすと	7日どうようび ひやしちゆうか りんご ぎゆうにゆう きょうかうえはーす
9日げつようび だんごじる とりれぱーのあまからに ふりかけ ぎゆうにゆう ふれーくつきー	10日かようび さかなのこうみやき はくさいのなやき りんご なすのみそしる ぎゆうにゆう すいーとぼてと	11日すいようび とりにくとごぼうのあまからに もやしのごまあえ たまねぎのみそしる むぎちゃ ぶりん	12日もくようび かれーむにえる ひじきのいりに だいこんのみそしる ぎゆうにゆう めろんばん	13日きんようび ぎゆうにくのみぞれに つなさらだ とうふのみそしる ぎゆうにゆう つきみだんご	14日どうようび じゃーじゃーめん ばなな ぎゆうにゆう ことうどーなつぼう
17日かようび さかなのちーずやき ちぎりあげに あおなのみそしる ぎゆうにゆう りんごぜりー	18日すいようび びざばーぐ いためきゅうり えのきのみそしる ぎゆうにゆう ほっとけーき	19日もくようび やきざかな きりほしのふくめに もやしのみそしる ぎゆうにゆう ふかしいも	20日きんようび ちゆうかどん まからにさらだ ふのみそしる ぎゆうにゆう ぶどう くらっかー	21日どうようび すばげいなほりたん ばなな ぎゆうにゆう かりんとう	
24日かようび さかなのてりやき わかめとじゃこのすのもの はくさいのみそしる むぎちゃ よーぐと	25日すいようび とりにくのばんこやき さいいものみそあえ えのきのすましじる ぎゆうにゆう じゃむさんど	26日もくようび さかなのふらい なつとう・ごまあえ なすのみそしる ぎゆうにゆう ちゆうかむしばん	27日きんようび まつかぜやき かぼちゃさらだ たまねぎのみそしる ぎゆうにゆう ふのらすく	28日どうようび やきそば りんご ぎゆうにゆう びすけつと	
30日げつようび ぎゆうにくどん きゅうりのすのもの なし とうふのみそしる ぎゆうにゆう もちもちーずばん	<div data-bbox="1332 1268 1713 1348" data-label="Section-Header"><h3>菜園のさつまいも成長中です！ のぞいてみてね！</h3></div> <div data-bbox="1332 1364 1713 1540" data-label="Image"></div>				

