



9月きゅうしょくだよ!

令和2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 「おいしさをおみつけられますか？」

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21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、食べてみてもいいですね。
- また、「敬老の日」は赤飯を食べる節目の日です。
- 邪気を払い、魔よけの意味をこめてお祝い事やおめでたい日に食べる風習があります。
- 【熊本の郷土料理】
- だご汁、いきなり団子、タイピーン、ひともじのぐるぐる、馬刺し



・秋分の日：9月22日(火)

- 秋分の日は、昼と夜の長さが等しくなる日で、この日を境に暑さも和らいでいくといわれています。秋分の日前後3日間を含めた期間が彼岸です。秋の収穫とも結びつけ、自然への祈りと、ご先祖様に感謝する大切な日です。
- 月見団子：月をまねた丸い形です。収穫のお祝いと健康、幸福が満ちるように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。

	1日かようび たきたてごはん やきざかな かぼちゃのふくらみにとうふのみそしる りんご ぎゅうにゆう じゃがいももち	2日すいようび たきたてごはん ひじきりあつやきたまご びーふんいため もやしのみそしる ぎゅうにゆう にまめ	3日もくようび たきたてごはん さかなのみそつけやき なしときゅうりのごますあえ えのきのすましじる ぎゅうにゆう ほっとけーき	4日きんようび たきたてごはん ぶたのしょうがやき きりほしのちゅうかさらだ なすのみそしる ぎゅうにゆう とうふいりあまからだんご (すみれ・つくし)くつきー	5日どようび にこうどん ばなな  ぎゅうにゆう びすけつと	
	7日げつようび はやしらいす まかるにさらだ ぎゅうにゆう いもてんぶら	8日かようび たきたてごはん にざかな もやしのごまあえ はくさいのみそしる ぎゅうにゆう ばぼろあ	9日すいようび たきたてごはん とりにくとごぼうのあまからに だいこんさらだ たまねぎのみそしる ぎゅうにゆう ことうびすけつと	10日もくようび たきたてごはん さかなのふらい じゃがいものおかかになし えのきののみそしる ぎゅうにゆう びざとーすと	11日きんようび たきたてごはん とりにくのてりやきふう はるさめさらだ とうふのみそしる ぎゅうにゆう かりかりりりこ せんべい	12日どようび やきそば ばなな  ぎゅうにゆう かりんとう
	14日げつようび ごぼとんどん ちぎりあげに もやしのみそしる ぶどう ぎゅうにゆう よーぐると くらっかー	15日かようび たきたてごはん さかなのみそまよねーずやき きんぴら えのきのすましじる ぎゅうにゆう おこのみやき	16日すいようび ふりかけごはん けんちんじる とりればーあまからに りんご ぎゅうにゆう どーなつ	17日もくようび たきたてごはん さばのそーすに もやしのみむる だいこんのみそしる ぎゅうにゆう ふれーくあえ	18日きんようび たきたてごはん とりにくのからあげ かぼちゃさらだ たまねぎのみそしる ぎゅうにゆう めろんばん	19日どようび ちゃんぽん みかんかん  ぎゅうにゆう くつきー
	敬老の日 秋分の日		23日すいようび たきたてごはん はんぺんのちーずあげ かみかみさらだ なすのみそしる むぎちや ぶりん	24日もくようび たきたてごはん さかなのてりやき じゃーまんぼと とうふのみそしる ぎゅうにゆう くさだんご (すみれ・つくし)ちーころぼと	25日きんようび たきたてごはん まつかぜやき しらあえ えのきのすましじる おれんじ ぎゅうにゆう あまなつとうむしばん	26日どようび すばていなぼりたん りんご  ぎゅうにゆう せんべい
	28日げつようび かれーらいす ふれんちあえ ぎゅうにゆう らすく	29日かようび たきたてごはん さかなのくらっかーやき なつとうごまあえ だいこんのみそしる ぎゅうにゆう ばななすこーん	30日すいようび たきたてごはん はんぱーぐ ひじきのいりに もやしのみそしる かき ぎゅうにゆう じゃむさんど	9月1日は防災の日です! いつ起きるかかわからない災害に備えて、日ごろからご家族に合わせた食品の備蓄をしておきましょう。防災の日には、備蓄食品の見直しや保管場所の確認に加え、備蓄食品を実際に食べ、食べ方や作り方を確認しておくことも大切です。 		