



# 9月 給食だより 献立表



令和6年度9月発行 第三吉備こども園

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ( )は3歳未満児
2	月	牛乳子 菓	香味煮 もずくの酢の物 手作りふりかけ		牛乳 きのこのピザトースト	609.9 (509.3)
3 17	火	牛乳子 パイ 缶	さばのカレームニエル ごま塩サラダ とうがんスープ		牛乳 くずもち	584.1 (463.5)
4 18	水	牛乳子 菓	ポークビーンズ フレンチサラダ 4日：生パイ 18日：オレンジ		牛乳 ジャムサンド	627.6 (523.0)
5 19	木	牛乳子 菓	ささみの天ぷら 和風サラダ おくら納豆		牛乳 ミックスフルーツ	597.5 (499.4)
6 20	金	牛乳子 菓	マーボー丼 ナムル 梨		牛乳 小魚の甘辛子菓	613.1 (514.3)
7 21	土	牛乳子 菓	冷やし五目うどん キャベツのゆかりあえ バナナ		牛乳子 菓	502.7 (479.2)
9	月	牛乳子 菓	チンジャオロース 中華コーンスープ 焼きポテト		牛乳 かぼちゃのキッシュ風	591.0 (494.2)
10 24	火	牛乳子 菓	鮭の塩こうじ焼き 切干大根の炒め煮 なすのみそ汁		牛乳 焼きビーフン	592.6 (470.3)
11	水	牛乳子 菓	★お楽しみ会献立★ ツナごはん 鶏肉の磯辺揚げ かぼちゃサラダ 豆腐のすまし汁 梨		牛乳子 菓	642.9 (538.1)
25	水	牛乳子 菓	肉じゃが 野菜のごま酢あえ 梨		牛乳 ゆかりクッキー	679.2 (566.0)
12 26	木	牛乳子 バナナ	テンペ入りかきあげ 土佐酢あえ トマト	梅の香ごはん	牛乳 チーズポテトボール	595.2 (496.0)
13 27	金	牛乳子 菓	鶏肉のさっぱり焼き チャプチェ りんご		牛乳子 菓	592.8 (494.0)
14 28	土	牛乳子 菓	焼きそば きゅうりの磯あえ オレンジ		牛乳子 菓	503.1 (477.0)
30	月	牛乳子 菓	豚肉となすの味噌炒め 焼きかぼちゃ 小魚三杯酢	麩のすまし汁	牛乳 水ようかん	608.7 (518.2)

まだまだ暑さの厳しい日が続いていますが、これから運動会の練習や外での活動が増えてきます。しっかり食べて暑さに負けず元気よく過ごせるといいですね。

## 脳を育てる食と生活のポイント

生まれたときの赤ちゃんの脳の重さは約400gです。その後、1～3歳にかけ著しく成長します。3歳ごろの脳の重さは大人の90%にまでなるそうです。幼少期には脳によい刺激を与えることがいかに大切か分かりますね。ここでは、脳を育てるための食と生活のポイントを上げてみました。

①手作りの食事を心がけよう

②よく噛んで食べよう

③朝ごはんを食べよう

④子どもとコミュニケーションを取ろう

⑤積極的に外遊びをしよう

⑥睡眠をきちんと取ろう



## ★★★子どもの食べる意欲を育もう★★★

### <生活のリズムを整えましょう>

食事は、機嫌が良くお腹が空いた状態でとるのがベストです。子どもの場合、生活のリズムの起点となるのは睡眠です。決まった時間に寝て起きて、朝食はしっかりと目覚めてから食べ、日中は体をつかって元気に遊ぶ。お腹の空きを感じることができる生活リズムが理想です。お腹が空けば、子どもは自然に意欲的に食べることができます。

### <食事に向けて気持ちを切り替えるルーティーンをつくりましょう>

子どもは、言葉を理解して行動したり、気持ちを切り替えたりすることが苦手です。食べる意欲を持たせるためには、食事の前の行動を定型化することが効果的です。

### <子どもが食事に集中できる環境をつくりましょう>

子どもは、気になることがあると、気がそれて食事を進めることができなくなってしまいます。環境を整えて食事に集中させてあげることが大切です。

## 9月17日は中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉でお団子を作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなりますよ。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。