

# 9月 しょくじだより

## R5.9月 わらべのうち保育園

9月に入っても暑い日がまだまだ続きます。朝夕は涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑いです。遊びの前後にしっかり水分補給して元気に遊ぼうと思います。

子どもたちの成長に欠かせないものに、「①睡眠、②運動、③食事」の3つの生活習慣があります。どれも生きていく上で欠かせないものです。まず、睡眠が一番大切です。夜9時には寝るようにして、体を休ませてあげましょう。たっぷり睡眠をとれば元気に遊びお腹もすくので、沢山食べるようになります。子どもたちの生活リズムを見直してみましょう。

### ～シジミを頂きました～

7月に出東シジミ会さんより、しじみをたくさん頂きました。よく、肝臓に良いと聞くシジミですが、鉄分、カルシウム、カリウム、ビタミンB12も豊富に含んでいます。子どもたちにもお話をし、8月、9月でシジミ汁やシジミのバター蒸しにしてありがたくいただきます。



### ～お魚屋さんがやってくる～

保育園の給食で使用する魚を、下ろして下さる中島鮮魚店さんが8月1日に子ども達に魚を見せてくださいました。

生きているあゆをプールに放ち、きのこ組・たいよう組さんがつかみ取りをしました。とても元気なアユに子どもたちは大苦戦。一生懸命とってきたあゆをホットプレートに乗せて焼きました。「良いにおいがしてきた！」「美味しそう！」と食べることを楽しみに待つ声の一方で、「もう死んじゃったの？」「焼いて食べちゃうのかわいそうだな～」とさっきまで泳いでいたお魚を想う声もありました。

焼きたてのお魚丸ごと一匹をみんなで美味しく頂きました。命を頂くということを五感で感じ、命の大切さを学んだ子どもたちでした。



月	火	水	木	金 1	土 2
				ごはん 焼シシャモ りんごサラダ みそ汁 フルーツ	ホットケーキ  クッキー
4	5	6	7	8	9
ごはん さばのみそソース なすとピーマンのベーコン炒め スープ フルーツ 鮭しそおにぎり 牛乳	ごはん スタミナ納豆 きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ いももち 牛乳	ごはん 鮭のみそマヨ焼き ひじき煮 すまし汁 フルーツ ひんやりフルーツ 牛乳	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 酢の物 しじみ汁 フルーツ カレーピラフ 牛乳	ごはん 白身魚のムニエル レタスサラダ スープ フルーツ ヨーグルトゼリー お茶	だんご  せんべい
11	12	13	14	15	16
ごはん 魚のソース煮 ツナマヨサラダ しじみ汁 フルーツ クッキー 牛乳	ごはん チーズミートナス 春雨サラダ スープ フルーツ さば缶ごはん お茶	ごはん 大豆とごぼうのカレー煮 しじみのバター蒸し みそ汁 フルーツ きなこ芋 牛乳	ごはん 鶏の中華焼き さつま芋のコロコロサラダ スープ フルーツ きつねおにぎり 牛乳	ごはん 鮭のレモン焼き ねばねばあえ みそ汁 フルーツ フルーツ 牛乳	蒸しパン  かりんとう
18	19	20	21	22	23
	ごはん 魚のサワーソース焼き カミカミサラダ スープ フルーツ わかめおにぎり 牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ 青菜とキノコのソテー みそ汁 フルーツ ナポリタン 牛乳	ごはん 肉じゃが 大豆マヨネーズ みそ汁 フルーツ アップルパイ 牛乳	ごはん さんまの酢醤油煮 りっちゃんサラダ みそ汁 フルーツ パースデーパン お茶	クッキー  クッキー
25	26	27	28	29	30
ごはん 魚のきのこマヨ焼き 大豆とあらめのサラダ みそ汁 フルーツ ラスク 牛乳	ぐるぐるパン こんがりチキンのトマトソース かぼちゃの胡麻和え ホワイトスープ フルーツ チャーハン お茶	ごはん 鮭の西京焼き 白和え すまし汁 フルーツ さつま芋米粉蒸しパン 牛乳	秋野菜カレーライス 切干はりはり 煮豆 フルーツ 夕焼けおにぎり 牛乳	ごはん ギョロツケ 大根の煮しめ みそ汁 フルーツ お月見団子 牛乳	運動会