

9月

しょくじだより

R8.9月 わらべのうち保育園

今月も暑い日が続きますね。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よう。

8月25日に4、5歳児さんと学童児が神守の里さんへブルーベリー摘みに出かけました。収穫したブルーベリーは、その日のおやつに保育園のみんなでいただきました。自分たちで採ってきたブルーベリーに子どもたちも「美味しい〜！」と喜んで食べていました。



～お魚屋さんがやってくる～

保育園の給食で使用する魚を、下ろしてくださる中島鮮魚店さんが今年も8月4日に子ども達に魚を見せてくださいました。

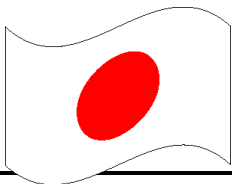
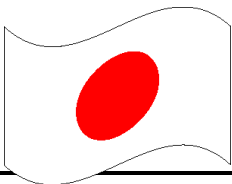
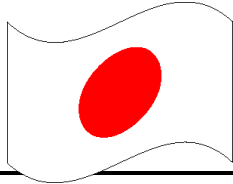
生きているあゆをプールに放ち、きのこ組・たいよう組・学童がつかみ取りをしました。一生懸命とってきたあゆはピチピチしていろんなところにはねるので、氷を入れた容器においてやると少し落ちつきます。それを子どもたちの目の前でホットプレートを使って焼くのです！

大きな煙が楽しくて何度も煙見せて「煙見せてえ」とお願いする子や魚が焼ける様子を「魚がダンスしてる！」と言う子食べることを楽しみに待ちました。

焼きたてのお魚をまるごと一匹を食べると大きいクラスでは上手に骨をするする出し、かぶりつく子や、「内臓が苦いよ」となかなか味わえない場所にびっくりする子もいました。

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	土
	1	2	3	4	5
	ごはん 鮭のレモン焼き ナムル みそ汁 フルーツ	ごはん ごぼうと大豆のカレーに レンコンサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん レバーのからあげ 香味サラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 魚のきのこマヨやき 大根煮しめ みそ汁 フルーツ	ホットケーキ クッキー
	押し麦坦々そうめん お茶	フライドポテト 牛乳	ゆうやけごはん 牛乳	米粉の豆腐ブラウニー 牛乳	
7	8	9	10	11	12
ごはん 魚のムニエル ばんさんすう みそ汁 フルーツ いもきびもち 牛乳	ごはん(災害用アルファ米) おでん(災害用パウチ) ツナとわかめの和えもの フルーツ 秋のフルーツ 牛乳	ごはん チーズミートなす 大根いり煮 たまごスープ フルーツ レーズンパン 牛乳	ごはん 厚揚げネギみそ焼き バンバンジー 豆乳汁 フルーツ 手作りふりかけおにぎり 牛乳	ごはん さばのりんごソースかけ 納豆サラダ みそ汁 フルーツ メロンパン風スコーン 牛乳	だんご せんべい
14	15	16	17	18	
ごはん 照り焼きチキン ラタトゥイユ みそ汁 フルーツ さつまいもとリンゴに 牛乳	ごはん 鮭のチャンチャン焼き おからサラダ みそ汁 フルーツ 米粉ドーナツ 牛乳	ごはん すき焼き風に かぼちゃの胡麻和え みそ汁 フルーツ 手作りうどん お茶	ごはん 切干のかき揚げ さつま芋の昆布煮 みそ汁 フルーツ 納豆巻き 牛乳	ごはん さばのゴマみそ焼き りっちゃんの元気サラダ はんぺん汁 フルーツ パースデーパン 牛乳	蒸しパン かりんとう
21	22	23	24	25	
			ハヤシライス 大豆とじゃこのソテー レタスサラダ フルーツ お月見団子 牛乳	ごはん 鮭の夕焼け焼 白和え みそ汁 フルーツ 黒糖ごまおはぎ 牛乳	ゼリー せんべい
28	29	30			
ごはん さんまの酢醤油煮 洋風ひじきに みそ汁 フルーツ 納豆トースト 牛乳	かれーうどん ながいも梅煮 甘酢和え フルーツ 中華おこわ お茶	ごはん 洋風きんぴら 大根と鮭の大豆サラダ みそ汁 フルーツ ヨーグルト 牛乳			

