

9月の給食だより

苦手な食材・料理も食べてみよう！！

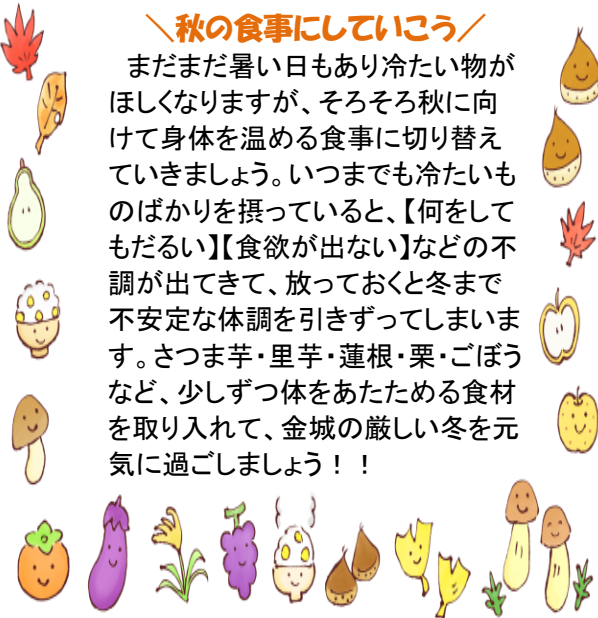
くもぎ保育園では給食の時間に苦手な食材・料理があっても「必ず、一口は食べてみよう！」と声をかけて頑張っています。家庭では難しくて園ではたくさんの子もたちの力を借りていつの間にか完食！！なんてこともあります。私たちは食べ物から命をいただいて生きているので、その命を無駄にしたくないなあと思い、なるべく子どもたちが食べやすい味つけや調理方法を選んで給食を提供しています。

おうちでの食事の様子はどうでしょうか？食べないからと、つい好きな物だけが食卓に並んでいませんか？幼少期の食事は大人になったときに影響が出てくると言われていて、幼少期に見たことないもの・食べたことがないものは大人になっても食べないそうです。おうちでも苦手なメニューがあっても「一口は食べてみよう！」の日を設けてみませんか？



秋の食事にしていこう！

まだまだ暑い日もあり冷たい物がほしくなりますが、そろそろ秋に向けて身体を温める食事に切り替えていきましょう。いつまでも冷たいものばかりを摂っていると、【何をしてもだるい】【食欲が出ない】などの不調が出てきて、放っておくと冬まで不安定な体調を引きずってしまいます。さつま芋・里芋・蓮根・栗・ごぼうなど、少しずつ体をあたためる食材を取り入れて、金城の厳しい冬を元気に過ごしましょう！！



献立表

令和6年9月1日

くもぎ保育園

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび	
ひるごはん	2 ひじきごはん こうやどうふに きんぴらごぼう きゅうとまさらだ	3 まーぼーどん はるさめさらだ だいがくかぼちゃ	4 ☆ まきずし あさづけ すましじる	5 ごはん さかなのうめまよやき ごもくまめ	6 ろーるぱん とりにくのたまにと とうふのさらだ	7 かれーらいす くだもの	
おやつ	おちゃ はるまきぴざ	おちゃ おかし いりこ	ぎゅうにゅう ぶるーべりーまふいん	おちゃ きなこだんご	おちゃ えだまめごはん	ぎゅうにゅう おかし	
ひるごはん	9 ☆ おべんとうのひ 	10 ごはん ぶたにくのしょうがやき まかろにさらだ かぼちゃのみそしる	11 やきそば ぶろっこりーなむる わかめすーぷ	12 ☆ とうもろこしごはん とりにくのからあげ れたすのさらだ やさいすーぷ	13 ごはん にくじゃが だいこんのすのもの	14 わかめごはん ぐだくさんみそしる くだもの	
おやつ	りんごじゅーす おかし ちーず	ぎゅうにゅう ほっとけーき	ぎゅうにゅう おかし ばなな	ぎゅうにゅう じゃむさんど	おちゃ おはぎ	ぎゅうにゅう おかし	
ひるごはん	16 おやすみ (けいろうのひ)	17 かれーらいす ぶろっこりーさらだ ばなな	18 ごはん とりだんごすーぷ ごまあえ かりかりだいず	19 ごはん ちゃぶちえ あおのりぽてと ちゅうかすーぷ	20 ☆ おつきみだんご とんじる ちゅうかきゅうり ふる一つよーぐると	21 やきうどん やさいすーぷ くだもの	
おやつ		おちゃ おかし ちーず	おちゃ おかかちーずおにぎり	ぎゅうにゅう つなさんど	おちゃ たきこみおにぎり	ぎゅうにゅう おかし	
ひるごはん	23 おやすみ (ふりかえきゅうじつ)	24 しらすごはん とうふのごもくあげ だいこんさらだ すましじる	25 わかめごはん ちゃわんむし じゃがいものにも きゅうりのすのもの	26 はるまきどん うめきゅうり たまごすーぷ	27 ごはん さけのてりやき さんしょくあえ ほしだいこんに	28 たきこみごはん すましじる くだもの	
おやつ		おちゃ にらちぢみ	おちゃ なっとうまき	ぎゅうにゅう ここあむしぱん	ぎゅうにゅう あんぱん	ぎゅうにゅう おかし	
ひるごはん	30 なっとうごはん だいがくいも おかかあえ みそしる	☆ 今月の予定 ☆ 9/4 保育体験&体育指導 9/9 お弁当の日 9/12 保育体験 9/20 お誕生日会&お月見会					朝ごはんを食べてこよう！！ 来月の運動会に向けて、本格的な練習が始まります。低血糖にならないように、しっかり朝ごはんを食べてきましょう。
おやつ	ぎゅうにゅう じゃむさんど						