

9月 しょくじだより

R6.9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よう。

8月20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、その日にヨーグルトにのせておやつにいただきました。とってもきれいで甘い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。

神守の里さんのご厚意でたくさんブルーベリーを頂いたので、今月ジャムにしてクラッカーにのせておやつにいただく予定です。



～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今年も7月31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、きのご組・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 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
ごはん 魚のサワーソース焼き 大豆とあらめのサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 高野豆腐の卵ととし ねばねばあえ みそ汁 フルーツ	ごはん アジフライ ひじき煮 みそ汁 フルーツ	ごはん 豚と野菜の炒め物 酢の物 わかめスープ フルーツ	ごはん 鶏つくね コールスローサラダ とまたまスープ フルーツ	ホットケーキ クッキー
ぼりぼりごぼう 牛乳	中華おこわ お茶	フルーツゼリー 牛乳	きつねごはん 牛乳	ごまパン 牛乳	
9	10	11	12	13	14
ごはん さばのみそソース 茹でキャベツの胡麻ドレ和え すまし汁 フルーツ	納豆どんぶり 切干大根の中華サラダ カレースープ フルーツ	ごはん 鮭のクリームコーン焼き りっちゃんサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 魚のきのこマヨ焼き カミカミサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん タンドリーチキン かぼちゃの胡麻和え 人参ポタージュ フルーツ	だんご せんべい
おかかチーズごはん 牛乳	高野のソフトクッキー 牛乳	フルーツ 牛乳	トマト蒸しパン 牛乳	鯖缶ごはん お茶	
16	17	18	19	20	21
	ごはん 鮭のみみじ焼き キャベツのナムル みそ汁 フルーツ	ごはん ぎせい豆腐 さつま芋煮 みそ汁 フルーツ	ごはん さばの香味揚げ 青菜ときのこの胡麻和え みそ汁 フルーツ	ごはん 野菜コロコログラタン さきいかのサラダ スープ フルーツ	蒸しパン かりんとう
	お月見団子 牛乳	夕焼けごはん 牛乳	バースデーパン 牛乳	おからケーキ 牛乳	
23	24	25	26	27	28
	さつまいもごはん 厚揚げのステーキ 青梗菜の骨太和え けんちん汁 フルーツ	ごはん さんまの酢醤油煮 大豆ドレッシングサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 牛肉と切干の炒め物 かぼちゃとコーンのサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 鮭のレモン焼き れんこんサラダ 豆乳ごま汁 フルーツ	運動会
	梅じゃこごはん 牛乳	にんじんポッキー 牛乳	ヨーグルト お茶	ゴマ昆布ごはん 牛乳	
30					
ごはん 白身魚のコーンクリーム焼き ツナとわかめのあえもの みそ汁 フルーツ					
ジャムクラッカー 牛乳					