

9月の食育だより

令和8年8月25日 亀鶴こども園

かむことのたいせつさ

8月20日、たんぼぼ組で「噛む」ことの大切さの食育を行いました。
人気の絵本【きゅうり】の読み聞かせからスタート！
「噛む」ことで、様々な効能があり、からだげんきでいられます。
その後、かみかみ昆布を1分間しっかり噛んで食べてもらいました。日頃からお家で食べられているお友だちもいて、「おかわりください」と何人も食べてくれました。しっかりと噛んでいる様子も見られて、このように噛むことを意識してもらいたい思いから、月1回カミカミメニューを給食に取り入れています。
口のなかの健康を保つには、お子さまが小さい頃からの意識づけが大切です。
ひと口30回噛むことを目指し、ご家庭でも、ぜひ「よくかんで食べようね」と声をかけ、一緒に食事の時間を楽しんでいただけたら嬉しいです。



大盛りあがりの絵本【きゅうり】

おかわりください

さいごにもう1冊
【おいしいおと！なんのおと？】

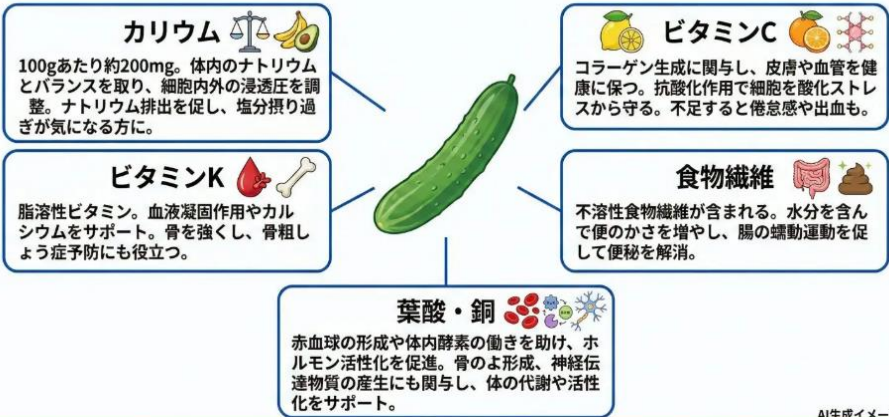


生活リズムは
食事で戻そう

まだ暑い日が続き、夏の疲れも出やすい時期。長期のお休みで、生活リズムが乱れている子もいるのではないのでしょうか。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気にスタートしましょう。



きゅうりに含まれる栄養素



今月の絵本

たんぼぼ組で食育絵本会【きゅうり】
きゅう きゅ きゅ きゅ きゅ きゅ きゅうり。きゅっ うり！
など、「きゅうり」の擬音語・擬態語とその音に合わせた「きゅうり」の絵が描かれた絵本です
不思議でおかしなきゅうりの世界
たんぼぼ組では、笑いが起きるぐらいの人気の絵本でした
読んでいるほうも楽しくなる、おススメの一冊です



9月のこんだて

（ ）は手作りおやつです。 ※果物の種類は変更する場合があります。

日	献立名	材料（調味料・だし等除く）
1日（火）	ベーコンチーズオムレツ、桜えびと小松菜の味噌和え、果物（動物クッキー）	桜えび 竹輪 ベーコン 卵 みそ チーズ 人参 小松菜 南瓜 玉ねぎ しめじ キャベツ ごま オレンジ 小麦粉 バター
2日（水）	筑前煮、ほうれん草の磯辺和え、チーズ（ヨーグルト）	竹輪 鶏肉 厚揚げ チーズ のり 人参 いんげん ほうれん草 ごぼう 椎茸 れんこん 筍 大根 えのき 里芋 こんにゃく ヨーグルト
3日（木）	魚のプロバンス風、チンゲン菜のごま和え、果物（ヨーグルト）	白身魚 かにかま 人参 ピーマン トマト パセリ チンゲン菜 玉ねぎ もやし 小麦粉 ごま パナナ ヨーグルト
4日（金）	チキン南蛮、中華サラダ、果物（ドラえもんどら焼き）	かにかま 鶏肉 卵 わかめ 人参 ブロッコリー コーン 胡瓜 キャベツ 春雨 ごま レモン オレンジ はちみつ 小麦粉 こしあん ココア
5日（土）	南瓜シチュー、ゆで卵、果物	鶏肉 卵 人参 ブロッコリー 南瓜 玉ねぎ コーン しめじ 白菜 じゃが芋 パイン缶
7日（月）	グラタン、大根サラダ、果物（りんごゼリー）	ツナ 鶏肉 牛乳 チーズ わかめ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 胡瓜 大根 コーン しめじ じゃが芋 小麦粉 マカロニ バター ごま オレンジ アガー りんごジュース
8日（火）	鶏肉の大豆煮、青菜の昆布和え、果物（ヨーグルト）	ちりめん 鶏肉 大豆 昆布 人参 ほうれん草 小松菜 いんげん 玉ねぎ コーン もやし さつま芋 こんにゃく ごま パナナ ヨーグルト
9日（水）	和風ハンバーグ、ポテトサラダ、人参グラッセ（ヨーグルト）	合ミンチ 豆腐 ひじき 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 胡瓜 コーン じゃが芋 パン粉 ヨーグルト
10日（木）	魚のマヨネーズ焼き、小松菜サラダ、さつま汁（シュガートースト）	白身魚 かつお 豆腐 みそ 人参 小松菜 ねぎ キャベツ 大根 コーン 玉ねぎ さつま芋 ごま 食パン バター
11日（金）	野菜のかき揚げ、バンバンジーサラダ、果物（コーンフレーククリスマスツリー）	えび 竹輪 ささみ みそ ひじき 人参 南瓜 ごぼう 玉ねぎ もやし コーン 胡瓜 キャベツ さつま芋 小麦粉 ごま オレンジ コーンフレーク マシュマロ バター
12日（土）	冷やし中華、わかめスープ、果物	かにかま ハム 卵 豆腐 わかめ ミニトマト 人参 胡瓜 もやし コーン 玉ねぎ 中華めん ごま パイン缶
14日（月）	厚揚げのそぼろ煮、ポパイサラダ、果物（かみかみスナック）～かみかみおやつ～	鶏ミンチ ウインナー 厚揚げ 人参 いんげん ほうれん草 コーン 玉ねぎ しめじ ごぼう 片栗粉 こんにゃく オレンジ 小麦粉 ちりめん のり ごま
15日（火）	白身魚のゆかり揚げ、五目金平、みそ汁（サッパリ芋ようかん）	白身魚 竹輪 豆腐 みそ しそ 人参 ねぎ ごぼう れんこん 大根 玉ねぎ こんにゃく 小麦粉 ごま 寒天 さつま芋 りんご
16日（水）	卵入りひじきの炒り煮、かぼちゃのマリネ、果物（ヨーグルト）	竹輪 かにかま 豚ミンチ 卵 厚揚げ ひじき 人参 いんげん 南瓜 ブロッコリー 椎茸 大根 れんこん 胡瓜 こんにゃく ごま オレンジ ヨーグルト
17日（木）	高野豆腐のオランダ煮、春雨サラダ、チーズ（わかめおにぎり）	竹輪 鶏ミンチ 高野豆腐 チーズ 人参 ねぎ パプリカ ブロッコリー 胡瓜 玉ねぎ 春雨 片栗粉 ごま 米 わかめ
18日（金）	カレー、キャベツのゆかり和え、果物（ヨーグルト）	鶏ミンチ しそ 人参 ブロッコリー なす 玉ねぎ コーン キャベツ 胡瓜 じゃが芋 ごま パナナ ヨーグルト
19日（土）	ナポリタンスパゲッティー、ゆで卵、果物	ウインナー 卵 人参 ピーマン 玉ねぎ しめじ スパゲッティー パイン缶
24日（木）	関東煮、三色おひたし、チーズ（二色おはぎ）	竹輪 牛肉 卵 厚揚げ チーズ ほうれん草 人参 大根 もやし じゃが芋 ごま 米 きな粉 つぶあん
25日（金）	スコッチエッグ、サラダ、けんちん汁（うさぎのスイートポテト）	豚ミンチ 卵 豆腐 牛乳 人参 ねぎ 玉ねぎ 大根 ごぼう キャベツ コーン 胡瓜 里芋 こんにゃく 小麦粉 パン粉 さつま芋 バター
26日（土）	パリパリ春巻き丼、卵スープ、果物	豚ミンチ 卵 わかめ 人参 ピーマン ねぎ 玉ねぎ 椎茸 えのき にんにく キャベツ 春雨 春巻きの皮 ごま パイン缶
28日（月）	マーボー豆腐、竹輪のパン粉焼き、果物（蒸し芋）	竹輪 豚ミンチ 豆腐 みそ 人参 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく 筍 片栗粉 パン粉 パナナ さつま芋
29日（火）	豚じゃが、もやしのナムル、チーズ（ヨーグルト）	さつま揚げ 豚肉 チーズ わかめ 人参 チンゲン菜 いんげん 玉ねぎ コーン もやし じゃが芋 こんにゃく ごま ヨーグルト
30日（水）	煮魚、五色和え、豚汁（野菜ツナマフィン）	赤魚 かつお 豚肉 豆腐 みそ 人参 ねぎ 小松菜 コーン 大根 ごぼう もやし 玉ねぎ 生姜 しめじ こんにゃく ごま ホットケーキミックス 卵 キャベツ ツナ

※今月の献立で、もも組以上にはちみつ・ココアを少量使用しています。