



9月の給食だより

福重みょうせんじこども園

TEL 55-0703

栄養士 山下 まゆみ

日付	10時	給食	3時
1(火)	牛乳,白桃缶	パン,とんこつ春雨,南瓜サラダ,ちくわの磯辺揚げ,ミニトマト	牛乳,大学芋
2(水)	牛乳,ウエハース	ごはん,干し大根の煮物,焼きししゃも,小松菜の味噌汁,梨	牛乳,たまごタルト
3(木)	牛乳,おかかせんべい	♪ ♪ ♪ 誕生会ランチ ♪ ♪ ♪	牛乳,ブルーベリーマフィン
4(金)	牛乳,野菜せんべい	食パン,魚のごまマヨネーズ焼き,ほうれん草ソテー,もやしのスープ,ミニトマト	牛乳,ポップコーン
5(土)	牛乳,紫いもチップ	カレーライス,若布サラダ,チーズ,ぶどう	牛乳,グレープゼリー
7(月)	牛乳,ねじりん棒	ごはん,大豆のうま煮,若布とささみのサラダ,梨	牛乳,もちもちドーナツ
8(火)	牛乳,ミレービスケット	パン,まんぶくそうめん,おかずサラダ,ぎょうざ,ぶどう	牛乳,雑穀おにぎり
9(水)	牛乳,ソフトせんべい	ごはん,肉じゃが,青菜のマヨ和え,梨	牛乳,セサミクッキー
10(木)	牛乳,バナナ	ごはん,さばネギ味噌焼,伴三条,豆腐のおすまし,ミニトマト	牛乳,カルピス寒天
11(金)	牛乳,元気あまからせん	食パン,焼ビーフン,エッグサラダ,梨	牛乳,かぼちゃケーキ
12(土)	牛乳,ミルクスティック	ごはん,なす入マーボー豆腐,チャプチェサラダ,ぶどう	牛乳,お好み焼き
14(月)	牛乳,ミニパン	ガパオライス,マカロニサラダ,キャベツともやしのスープ,梨	牛乳,メロンパントースト
15(火)	牛乳,チーズ	パン,豚しゃぶサラダ,ほうれん草のカレーそば,ソーセージ天,ぶどう	牛乳,ポン・デ・ケージョ
16(水)	牛乳,カル鉄スティック	ごはん,栄養きんぴら,ミートボール甘酢,厚揚げと玉ねぎの味噌汁,ミニトマト	コーンフレーク
17(木)	牛乳,胚芽ビスケット	クリームライス,ごぼうサラダ,ポイルウインナー,梨	牛乳,りんごゼリー
18(金)	牛乳,ひじきスティック	食パン,きのこミートスパゲティ,チーズ入りポテトサラダ,チキンナゲット,バナナ	牛乳,セサミクッキー
19(土)	牛乳,海草せんべい	ごはん,チキン南蛮,パプリカの炒め物,もずくスープ,ミニトマト	牛乳,おはぎ
23(水)	牛乳,ごぼうチップ	ごはん,カレーうどん,長崎サラダ,オレンジ	牛乳,ラスク
24(木)	ヨーグルト	ごはん,炒り豆腐,野菜のゴマドレ,レバーピーマン,ミニトマト	牛乳,フルーツポンチ
25(金)	牛乳,紫芋せんべい	食パン,焼きそば,キャベたまサラダ,バナナ	牛乳,じゃが芋ドーナツ
26(土)	牛乳,ふわふわチップ	豚丼,春雨サラダ,茄子と玉ねぎの味噌汁,オレンジ	牛乳,おこし
28(月)	牛乳,バナナ	ごはん,チャプチェ風焼肉,きゅうりマヨ添え,もやしと油揚げの味噌汁,ミニトマト	牛乳,手作りプリン
29(火)	牛乳,小魚スナック	パン,野菜ラーメン,ちくわのサラダ,オレンジ	牛乳,チーズまんじゅう
30(水)	牛乳,胚芽スティック	ハヤシライス,コールスローサラダ,イカリング,バナナ	フルーツムース



おかずはごはんといっしょに食べよう

ごはんとおかずをいっしょに入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べることを「口中調味」と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。最近では、欧米型食文化の「ばっかり食べ」（おかずばかりを先に食べる食べ方）をする子どももいるようですが、口中調味には「ご飯の量で味を調整して、濃い味に慣れない」「脳を活性化させる」などの利点があるようです。

孤食を避ける工夫を

一人で食べる食事は、食育の観点からだけでなく、心身の発育盛りにある子どもにとって大きな不安要素です。できるだけ家族みんなで食卓を囲むようにしましょう。

