

食育・ほけんだより

四恩こども園
2016年9月

9月の献立

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1日	2日	3日
			チーズハンバーグ 豆のツナサラダ レタス	魚の竜田揚げ ひじきの炒め煮 トマト	スパゲティーナポリタン リンゴジュース
			バナナ	わらびもち	お菓子
5日	6日	7日	8日	9日	10日
中華スープ 煮昆布豆 小魚ふりかけ	魚のみそ焼き ポテトサラダ レタス	まさご揚げ 線野菜 トマト	豚肉とナスの味噌炒め 小魚佃煮 ぶどう	魚の甘辛煮 春雨の酢の物 レタス	ちゃんぽん ミニゼリー
マカロニ黄粉	チーズホットケーキ	フルーツポンチ	ドーナツ	梨・バナナ	お菓子
12日	13日	14日	15日	16日	17日
ポークカレー 海藻サラダ 福神漬け	魚のピカタ ひじきサラダ トマト	肉じゃが ソーセージソテー 小魚ふりかけ 梨	ふれあいデー とり天 糸寒天のあえ物 リンゴ	魚のカレー煮 きんぴらごぼう トマト	月見うどん 棒チーズ
シュガートースト	じり焼き	カルシウムカレントウ	お月見団子	緑黄色野菜のちぢみ	お菓子
19日	20日	21日	22日	23日	24日
敬老の日	魚のオランダ揚げ わかめの酢の物 レタス おはぎ	誕生会 ビーフカレー 野菜チップス 福神漬け カステラ リンゴジュース	秋分の日	スパニッシュオムレツ コールスローサラダ オレンジ みたらし団子	焼きそば 梨 お菓子
26日	27日	28日	29日	30日	
とうがん汁 竹輪の磯辺揚げ 小魚ふりかけ コーンパンケーキ	魚の南蛮漬け わかめのさっと煮 トマト	豆腐の中華煮 キャベツのゆかり和え たくあん	焼肉 野菜炒め 梨	魚の洋風焼き 干し大根の炒め煮 レタス	
	ヨーグルト	バナナ	ねぎ焼き	カリカリイリコトビスケット	

クッキング～餃子の皮でピザづくり～(青・黄・緑)

園で栽培したトマトやバジルなどを使ってピザづくりをしました。



次はコレ!!



上手にできるかな?



盛りつけ
ちびどき
する...



ホットプレートで
焼きました。



チーズはたっぷり♡

お出かけ前にも
水分補給を忘れずに!

九月に入ってもまだまだ暑さの厳しい日が続きます。お出かけや戸外遊びの途中での水分補給は心掛けていても意外、でかける前は忘れがちです。熱中症予防のためにも、登園する前やお出かけ前にも必ず水分補給を心掛けてください!



簡単レシピ ～餃子の皮でお手軽ピザ～

《材料》
餃子の皮 ピザソース ピザ用チーズ トマト ビーマン ツナ などのお好みの具



《作り方》
1. 餃子の皮にピザソースを塗る。
2. 1の上に具材をのせる。
3. オーブンを170度に予熱し、4分焼く。

今月の簡単レシピは、先日クッキングをした簡単ピザです。生地を作る手間もなく簡単にできるので、ぜひお子さんと作ってみてくださいね☆



8月のお誕生会

《メニュー》
☆ハンバーグ
☆キャベツのゆかり和え
☆ミニゼリー
☆ブドウ



夏に咲く花、ひまわりをイメージして作りました。大好きなハンバーグにみんな大喜びでした!

運動会の練習が始まります

今月から本格的に運動会の練習が始まります。

- ★早寝・早起き・朝ごはん
- ★動きやすい服装
- ★十分な休息

を心掛け毎日元気に登園してきてください!

また、靴選びも元気に動き回るためには大事なポイントです。デザイン重視のものやサイズの合っていないものでは動きにくくけがをしやすいです。靴選びは以下のことを参考にしてください。

甲全体が
フィットしているか? 一かかとは固定されていますか?
横幅はきつくないですか?
足先は動く程余裕がありますか?



給食のおかわりははじめました!

～ふじぐみ～

動きが活発になり、食欲も増してきた藤組さん。食べる量が増え、給食をおかわりするようになりました! 小さな手で大事そうにお皿を持ち給食室へおかわりをもらいにいっています。

おかわりよそっている間、じっとお皿を覗き込んでいることも・・・、もらって部屋に入ってきたときの、「もらったよ!」という得意げな表情は何とも可愛いです!



「おかわりも通じて
「くださいな」
「ありがとう」等の
挨拶も身につくよ
うにしています。