



# 9月の給食だよ!

## 「楽しく食べる」が「おいしく食べる」

天高く馬肥ゆる秋。秋は、子ども達も暑さで落ちた食欲が回復し、ご飯やめん類、芋類といった食べ物をたくさん食べるようになってきます。外遊びにもいい季節、食べて、遊んで、ぐんぐん成長してほしいです。

「食べること」=栄養を摂ることは体のために大切なことですが、「楽しく」食べることは子どもの心にはたらかかけ、食べる意欲やおいしさを感じ取る感性など、食べる力の成長をうながします。なにより、楽しく食べることは、「おいしく」食べることに繋がります。今回は子どもが楽しく食べられるための視点を紹介します。

### 1. 生活リズムを整えましょう

子どもが空腹感や食欲を感じ、それを適切に満たす心地よさを経験することが大切です。  
ぐっすり眠ってたっぷり遊び、空腹を感じられるように、メリハリのある生活をしましょう。



### 2. お手伝いで食事作りに参加



子どもはクッキングが大好き! 料理や食事の準備・片づけのお手伝いは、自分が作った・働いたという達成感につながります。



### 3. 五感で「おいしさ」を見つけよう

食事の楽しさは、おいしさを知ることから始まります。食べ物を見て、触れて、味わう。匂い、音、歯ごたえを感じ、五感を使って、おいしさを発見しましょう



### 4. いっしょに食べよう ～楽しさを共有しよう



「みんなで食べるとおいしい!」と、感じるのは、相手と気持ちに通じて、心がわくわくしているからです。

家族や友達などとの和やかな食事を経験することで、安心感や信頼感を深めていくことができます



### ひまわりホーム、8月の食卓

#### 防災食に取り組んでいます

すみれ乳児院では月に2回防災食として缶詰など簡単な食材を使ってホームのキッチンで調理する日があります。そんな日の朝、子どもたちと材料をみていると、「だいすきなみかん!」「目が痛くなるたまねぎ!」と材料をみて大はしゃぎ。遊んでいるとキッチンからいい匂いがしてくるこの日は子どもたちも少しわくわくしています。「なに作ってんの〜」「ちょっと味見する!」と何度もキッチンを覗き込んで完成を心待ちにしていました。大きなお鍋のまま食卓に置き、みんなでおいしく楽しい昼食になりました。

きいろグループ 前口琴美



缶詰やペットボトルに興味深々です☆



# 9月 予定献立表

すみれ乳児院 2020年 9月 1日発行



月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(火)	パン2種 バナナ 牛乳	ご飯、じゃが芋とズッキーニのオムレツ キャベツのトマト煮、スープ、果物 29日：ご飯、炒り豆腐 かぼちゃの煮物、みそ汁、果物	【1日行事食：防災の日】 ポリ袋蒸しパン、お茶 15日：ヨーグルト、菓子 29日：ホットケーキ、牛乳	ご飯、さわらの梅煮 れんこんきんぴら、みそ汁、果物 29日：ご飯、レバーミートボール煮 青のりポテト、コーンスープ、果物
2日 16日 30日	(水)	ご飯 ふりかけ さつま芋みそ汁	ブルコギ丼、かぼちゃのゴマ和え すまし汁、果物 16日：メキシカンライス、ウィンナー 粉吹き芋、スープ、果物	2日、30日：ヨーグルト 菓子、お茶 16日：みかんゼリー お茶	冷やし中華 里芋の煮物、果物 30日：ナポリタンスパゲティ コロッケ、ゆで卵、スープ、果物
3日 17日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	枝豆とじゃこの混ぜご飯 鶏すき煮、みそ汁 果物	焼きごはん お茶	ご飯、アジの竜田揚げ トマトサラダ すまし汁、果物
4日 18日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、松風焼き 切干大根と青菜の煮物 すまし汁、果物	豆腐ドーナツ 牛乳	ご飯、鮭のカレーパン粉焼き 野菜炒め、みそ汁 果物
5日 19日	(土)	パン2種 ヨーグルト バナナ・牛乳	冷やしうどん 野菜の揚げ出し風 果物	手作りゼリー お茶	ご飯、にら玉 もやしと春雨のサラダ 大根のみぞれスープ、果物
6日 20日	(日)	食パン・チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	ご飯、さばのきじ焼き きんぴらごぼう みそ汁、果物	菓子 牛乳	ハヤシライス フルーツヨーグルト
7日 21日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、 なすとピーマンの鍋しぎ 大根の煮物、すまし汁、果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯、レバーミートボール煮 青のりポテト、コーンスープ、果物 21日：にんじんライス、シチュー、果物
8日 22日	(火)	パン2種 バナナ 牛乳	ご飯、さわらの変わり西京焼き キャベツの土佐煮 みそ汁、果物	かぼちゃ団子、お茶 22日：ヨーグルト 菓子、お茶	ばら散らし寿司 高野豆腐の煮物 すまし汁、果物
9日 23日	(水)	ご飯 ふりかけ さつま芋みそ汁	ご飯、肉豆腐 もやしと豆苗の炒め物 みそ汁、果物	ヨーグルト、菓子、お茶 23日【行事食・お彼岸】 変わりおはぎ、お茶	梅塩ラーメン 長芋の中華煮 果物
10日 24日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	カレーライス、ゆで卵、フルーツポンチ 24日：ご飯、さばの焼きおろし煮 ひじきの五目煮、すまし汁、果物	ホットケーキ、牛乳 24日：かぼちゃ団子 お茶	ご飯、鮭缶コロッケ 和風大根サラダ みそ汁、果物
11日 25日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、さばの焼きおろし煮 ひじきの五目煮、すまし汁、果物 25日【防災食・カレー訓練】 カレーライス、果物缶詰	ミルクもち お茶	ご飯、 えのきつくねの照り焼き もやしの納豆和え みそ汁、果物
12日 26日	(土)	パン2種 ヨーグルト バナナ・牛乳	【防災食】 スープスパゲティ 果物缶	切干大根ご飯のお握り お茶	シンガポールチキンライス 野菜スティック、スープ、果物 26日：ご飯、タラの煮つけ 青菜のゴマ和え、みそ汁、果物
13日 27日	(日)	食パン・チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	豚丼 かみなり汁 果物	菓子 牛乳	ご飯、白身魚のいそべ焼き なすとジャコの炒め煮 みそ汁、果物
14日 28日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、鶏のみそ照り焼き かぼちゃのいとこ煮 すまし汁、果物	蒸し芋 お茶	ご飯、いわしのさんが焼き 野菜と昆布のきんぴら みそ汁、果物



## 9月の行事食

9月1日 防災の日 ポリ袋蒸しパン：災害時を想定したパッククッキングで作る蒸しパンです

9月12日、26日 防災食：各ホームで被災時想定献立を作ります。

9月25日 防災食・カレー訓練：炊き出し訓練を行います。晴天であれば、野外で喫食します。

