9月さくらが丘献立カレンダー

日付	行事	献立名		おやつ
1 金		もち麦入りごはん　油淋鶏 ★じゃが芋のオイスターソース炒め ★豆腐としらすの塩麹和え 冬瓜のスープ		シナモンラスク 牛乳
2 土		五目うどん 果物		スティックパン 牛乳
4 月		ごはん　鶏肉の南部焼き ひきな炒り（福島県） わかめの酢の物 ★高野豆腐のみそ汁		おたのしみ 牛乳
5 火		食パン　★かぼちゃの豆腐グラタン スパゲティのケチャップ炒め グリーンサラダ もやしとあみのスープ		中華ちまき
6 水		ごはん　鯖の竜田揚げ 五目春雨 はりはり漬け じゃがいものみそ汁		●コーンフレーク クッキー 牛乳
7 木		深川丼 キャベツのもみ漬け 果物(梨)		黒糖きなこわらび餅 かるやき
8 金		雑穀入りごはん　豚肉となすの味噌煮 ★ちくわのチーズ焼き 和風ポテトサラダ かみなり汁		★オニオンリング 牛乳
9 土		麻婆ラーメン 果物		バナナカステラ 牛乳
11 月		ごはん　豚肉のしょうが焼き 卵の花 もずくの酢の物 えのきのみそ汁		おたのしみ 牛乳
12 火	夕食モリモリデー	コッペパン　鶏肉のBBQソース 粉ふき芋　ミモザサラダ わかめスープ		焼きおにぎり ●煮干し
13 水		ごはん　さごしの塩焼き もやしのカレーソテー 青菜と豆苗のごま和え 納豆汁		りんごゼリー ●かんぱん
14 木		まごはやさしいごはん ●キャベツとさきいかの和え物 薩摩汁（鹿児島） 果物		●トマトチーズのクラッカー 牛乳
15 金		赤米入りごはん　レバニラ炒め ★大根の中華煮 チンゲン菜とえのきのポン酢和え 中華風コーンスープ		フルーツヨーグルト

16 土		スパゲティツナソース 果物		レーズンパン 牛乳
18 月	敬老の日			
19 火		食パン　豚肉のピカタ ビーフンソテー キャロットサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ		コーンチキンボール 牛乳
20 水	3上主食弁当持 参いりません	うさぎピラフ　★サクサクフィッシュ 添え野菜 オニオンスープ 果物（ピオーネ）		チーズケーキ（マロンクリーム） 牛乳
21 木		ごはん　筑前煮 ●田作り もやしのゆかり和え きのこのみそ汁		焼うどん
22 金	避難訓練	麦ごはん　★和風おろしハンバーグ ゆで枝豆 わかめサラダ なすの赤だし		おはぎ（お彼岸）
23 土	秋分の日			
25 月		ごはん　鶏肉と納豆のみそ炒め かぼちゃの煮物 しらたきサラダ むらくも汁		おたのしみ 牛乳
26 火		コッペパン　ポークビーンズ 野菜のコンソメ煮 ツナサラダ ジュリアンスープ		梅ちりおにぎり
27 水		ごはん　鮭のちゃんちゃん焼き 大根のおかか煮 白雪和え にゅうめん		ポテトお焼き 牛乳
28 木		カレーライス フレンチサラダ 果物		ココアババロア
29 金	お月見	もち麦入りごはん　千草焼き ●フライドごぼう 青菜の磯和え 里芋のみそ汁		お月見団子
30 土	小学校運動会	利用される場合は、お弁当の準備をお願いします		マーラーカオ 牛乳

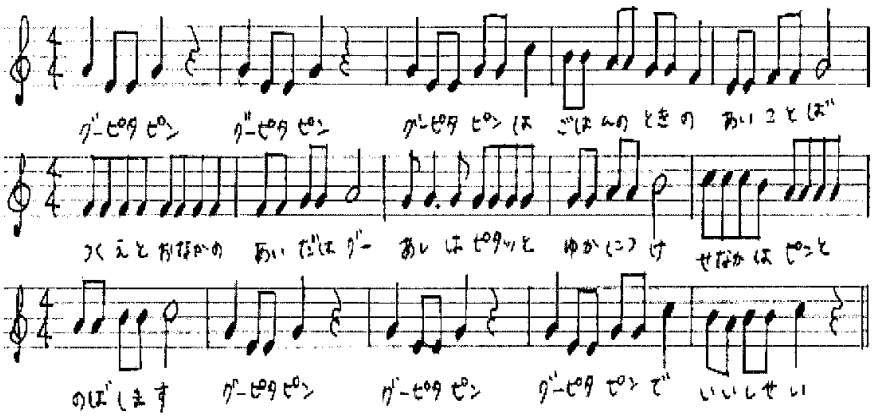
ぱっくん

『れっつ・とらい！』～食事マナー～

社会福祉法人岡山こども協会
給食委員会
給食だより　Ｎｏ．6
2023年8月31日発行

正しい姿勢を意識するためのうたがあります。それは「ぐー・ぴた・ぴん」というタイトルです。♪机とお腹の間は**ぐー**、足は**ぴた**っと床につけ、背中は**ぴん**と伸ばします♪と食事の前にうたうと、うたにあわせて姿勢を意識するようになります。正しい姿勢で食事をすると食べこぼしが減ったり、皿が床に落ちなかったりします。また、前を向いて食事をすればお互いの顔を見合わせ「おいしいね」と、楽しい雰囲気の中で食事することにつながります。9月は、「正しい姿勢で食事をしよう！」をテーマに活動をしていきます。ご家庭でも『ぐー・ぴた・ぴん』のうたを歌って、食事の姿勢を意識してみてください。

作詞・作曲　西尾　亜也子



お家で「れっつ・とらい！」

今年のお月見は9月29日(金)です。おだんごを作る時の何とも言えない心地よい感覚。お子さんと『お月見だんご』を作ってみませんか？豆腐を使用したレシピを紹介します。

材料　約20個分

- 白玉粉…120ｇ
- 絹ごし豆腐…100ｇ
- きな粉…大さじ2
- 砂糖…大さじ2

作り方

① **白玉粉に絹ごし豆腐を加えて、耳たぶ位の柔らかさになるまでよくこねる。**
② **適量を手で丸める。**
③ 沸騰したお湯に白玉を入れ、浮いてきたら約２分で引き上げ、冷水に取って冷やし、水気をきります。同量の砂糖を混ぜたきな粉をかけたら出来上がり。　＊団子を食べる際は、喉に詰まらせないよう、十分お気を付けください。

やってみよう！
だんご生地をこねる。だんごを丸める。

食事マナー

　暑い中でも影響されることなく、毎日たくさんおかわりしているつき組のこどもたち。野菜などの好き嫌いも減り、食べる量も増えてきました。そこで今回、こどもたちと一緒に椅子の座り方、食器の置き方、食べ方などの食事マナーについて考えてみました。食器の置き方はイラストを見ながら伝え、正しい姿勢についてはこどもたちに聞いてみると、「いすをまえにする」「あしをおろす」などとすぐに答えが返ってきました。

　食事マナーを話したあとの給食の時間は、こどもたちから姿勢を直す姿がみられ、意識の高さに驚かされました。
　これからも正しい食事マナーを意識しながら、こどもたちと一緒に楽しく給食やおやつを食べたいと思います。

～９月献立担当より～

　残暑が厳しい日が続いていますが、夏の日差しが少し和らぎ、少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。今月の献立は、秋のお彼岸に、『おはぎ』。中秋の名月には『お月見だんご』等、日本の伝統行事にちなんだ食べ物を取り入れています。

　誕生会の日のメニューに出すピオーネは、岡山県が生産量全国で１位です。地域で作られたものを、新鮮なまま食べられる美味しさを味わいたいです。

とよた保育園　栄養士　宮本睦子