



9月 食事だより

社会福祉法人大和善隣館
 幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R4.8.31

旬の野菜！かもしり（冬瓜）のお話をしました！

給食時間に大きなかもしりをつき・にじ組へ見せに行きました。「これは何でしょう？」と聞いてみると「きゅうり」「すいか」「メロン」等と様々な答えが出る中、にじ組では「かもしり！お家で食べたことある」という子がいました。「かもしりは夏にとれる野菜で、食べると風邪を予防してくれたり、体の中の悪いものを出してくれたりするよ」と説明しました。すると「さわってみたい」「中身はどうなっているかな？」と興味を持ち始めたので、子どもたちの前で半分に切ってみました。「白くて真ん中がフワフワだね」「種がいっぱいでメロンみたい」「さわるとちくちくして皮から白い粉がついたよ」と驚いていました。「今日のメニューにかもしりが入っているから見つけてごらん」と伝えると、子どもたちは「野菜がたくさん入っているサラダの中や」「これかな？」と言いながら一生懸命探していました。

スープにかもしりが入っているのを見つけると「白色から透明に変わると」と変化に気付き、「大根みたい」と言いながらペロッと完食していました。



～災害に備えて～

日本は地形や地質などから、これまでさまざまな災害に見舞われてきました。災害に対する備えをしっかりと行おうと、国は1960年に9月1日を「防災の日」として制定しました。先日8月4日に小松市でも、大雨による被害がありました。災害時に備えてこども園では、「カロリーメイト」「白かゆ」「使い捨て哺乳瓶」「防災用簡易トイレ」を浸水被害にあわないよう、園舎の2階に常備保管しています。非常食としてのカロリーメイトはおやつとして提供し、味を知っておくことも大切です。また定期的に消費し、新しく購入しながら在庫管理を行っています。

万が一に備えて、非常食料（災害など非常時に備えてあらかじめ準備しておく三日間程度の食料）や備蓄食料（長期に及ぶ被災に備えて一週間程度備えておく食料）を準備しておきたいものです。



日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
1	木	ごはん お茶 ポーロ	魚の南蛮漬け 切干大根のゴマネーズ和え 茄子の味噌汁	ミルク ビスケット	魚の野菜あん なすの旨煮 味噌汁
2	金	ごはん 牛乳 オレンジ	とうがんのスープ 甘辛肉団子 キャベツのツナ和え	ヨーグルト和え★	とうがんとツナの旨煮 キャベツ煮 味噌汁
3	土	お茶 ビスケット	カレーピラフ 春雨スープ	お茶 せんべい	かぼちゃの煮物 野菜煮 味噌汁
5	月	ごはん お茶 チーズ	ひじき入り肉じゃが 和風サラダ トマト	牛乳 ラスク ★	ひじき入り肉じゃが トマト煮 味噌汁
6	火	ひじきごはん ジュア	柿の葉寿司(以) ポイルウインナー 春雨のごま酢和え 豆腐のすまし汁	ももゼリー 小魚(以)	煮奴 なすの旨煮 味噌汁
7	水	ごはん お茶 せんべい	マーボー丼 シューマイ パンサンデー	牛乳 せんべい	マーボー豆腐 かぼちゃの甘煮 味噌汁
8	木	ごはん お茶 ウエハース	魚の塩焼き ブロッコリーと卵のサラダ 豆腐の味噌汁	ミルク クラッカー	煮魚 ブロッコリーの旨煮 味噌汁
9	金	ごはん 牛乳 梨	江戸っ子煮 大根サラダ トマト	ミルクココア ビスケット	大根としらすの煮物 トマトの旨煮 味噌汁
10	土	お茶 ウエハース	スパゲティナポリタン ももゼリー	お茶 せんべい	芋の旨煮 野菜の煮物 味噌汁
12	月	ごはん お茶 ウエハース	豚肉のしょうが焼き ツナサラダ わかめの味噌汁	ミルク せんべい	ツナとキャベツの煮物 きゅうり煮 味噌汁
13	火	わかめごはん 牛乳 オレンジ	魚の甘酢ソース ブロッコリーのごまあえ ポテトスープ	牛乳 ★ りんご入りホットケーキ	魚の野菜煮 ブロッコリーの旨煮 ポテトスープ
14	水	ごはん お茶 チーズ	豚肉と大豆の磯煮 ちりじゃこサラダ トマト	牛乳 せんべい	しらすとなすの煮物 トマト煮 味噌汁
15	木	ゆかりごはん お茶 せんべい	鶏の唐揚げ 系きりわかめサラダ コーンかきたまスープ	牛乳 じゃがバター ★	芋のそぼろ煮 レタスの旨煮 味噌汁
16	金	ごはん 牛乳 バナナ	チキンカツ パンプキンサラダ 小松菜の味噌汁	牛乳 わかめおにぎり★	豆腐の野菜あん かぼちゃの甘煮 味噌汁
17	土	お茶 ビスケット	炊き込みご飯 すまし汁	お茶 ビスケット	さつま芋の煮物 なすの旨煮 味噌汁
20	火	ごはん お茶 チーズ	魚の西京焼き オクラの納豆和え 豚汁	牛乳 セサミドーナツ★	魚のおろし煮 野菜の煮物 味噌汁
21	水	ごまごはん 牛乳 オレンジ	豆乳シチュー スパサラダ りんご	ヨーグルト 紫芋チップス(以)	芋のツナ煮 キャベツ煮 味噌汁
22	木	ごはん 牛乳 梨	鶏肉のマーレード煮 ポテトサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 クラッカーサンド★	芋のそぼろ煮 なすの煮物 味噌汁
24	土	お茶 ビスケット	チャーハン ヨーグルト	お茶 せんべい	かぼちゃの煮物 野菜煮 味噌汁
26	月	ごはん お茶 ポーロ	豚肉のケチャップ炒め ひじきサラダ 大根の味噌汁	ミルクココア せんべい	野菜のそぼろ煮 きゅうり煮 味噌汁
27	火	ごはん ヨーグルト	白身魚フライ トマトときゅうりのピクルス キャベツのスープ	ミルク ビスケット	魚のトマト煮 なすの旨煮 味噌汁
28	水	ごはん お茶 せんべい	煮込みハンバーグ トマトのごま酢かけ もやしの味噌汁	牛乳 マカロニきなこ★	野菜のしらすあん トマト煮 味噌汁
29	木	ごまごはん 牛乳 オレンジ	ぎょうざ入りスープ 大麦入りじゃが芋のマヨ炒め チーズ	ミルク せんべい	芋のツナ煮 野菜の旨煮 味噌汁
30	金		運動会頑張ったねメニュー 当日までのお楽しみです♪	飲むヨーグルト ベルギーワッフル	煮奴 キャベツの旨煮 味噌汁

6日(火)・・・行事食の日

30日(金)・・・ごちそうの日

★・・・手作りおやつの日