



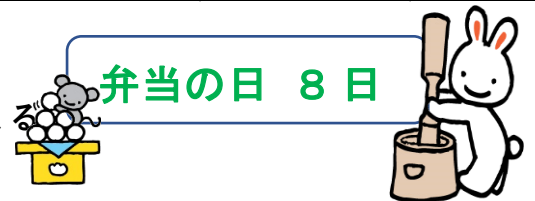
給食だより



岩崎保育園

日	曜日	副食	午後のおやつ	未満児	日	曜日	副食	午後のおやつ	未満児
1	水	メンチカツ・ブロッコリー 人参といんげんの白和え きのこ汁・サラダ菜・みかん	スキムミルク おかかのおにぎり	牛乳 ご飯	9	木	中華丼 胡瓜と大根の浅漬け 中華スープ・ぶどう	牛乳 りんごの パウンドケーキ	お茶 ご飯
2	木	チキンカレー	スキムミルク クラッカー	牛乳	10	金	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ	スキムミルク バナナ	牛乳
27	月	フルーツヨーグルト和え	バナナ	ご飯	24		サラダ菜・ミニトマト	お月見団子	
3	金	鮭のコーンマヨネーズ焼き ゴーヤチャンプルー	牛乳	牛乳	11	土	冷やし中華	お茶	牛乳
17		サニーレタス・ミニトマト	手作りかるかん	ご飯	25		バナナ	卵ロールサンド	
4	土	冷やしラーメン	お茶	牛乳	13	月	冷やし汁 魚のマリネ・レタス ミニトマト	お茶	牛乳
18		みかん	ポンデケーキ					ソーメン	ご飯
6	月	オムレツ・ミニトマト 小松菜のマヨ炒め	牛乳	お茶	14	火	厚揚げと大根のそぼろ煮 胡瓜のレモン和え	牛乳	牛乳
16	木	サラダ菜・ぶどう	さつま芋のガレット	ご飯	30	木	サラダ菜・甘夏缶	ツナカレトースト	ご飯
7	火	うま煮 千切り大根の酢の物	牛乳	牛乳	15	水	鯖の煮付け・ミニトマト かぼちゃサラダ	スキムミルク	牛乳
28		サニーレタス・ミニトマト	チヂミ風ピザ	ご飯	29		サニーレタス・みかん	鶏そぼろおにぎり	ご飯
お誕生会									
21	火	焼き豚チャーハン 千切りサラダ	海老フライ ミニトマト	フライドポテト ぶどう	ブロッコリー きのこのすまし汁		ヨーグルト バナナ	お茶	

残暑も次第に収まり、秋めいた季節になってきます。
暑さのために食欲不振だった子どもたちも少しずつ食欲が沸いてくる
でしょう。秋になると旬の魚や野菜、果物がたくさん出回ります。



弁当の日 8日

外遊びで身体のビタミンDを増やす

ビタミンDは食べ物から摂るだけでなく紫外線を浴びると
皮下で作られます。カルシウムやリンの吸収を助け、
元気な骨を作ることにつながります。
これからの季節は日差しもやさしくなります。
お散歩や園庭遊びで積極的に外遊びを勧めています。

お月見を楽しみましょう

日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬～
10月上旬)を「十五夜」と呼び、お月見だんごやスキ、
さつまいもなどを供えて、お月見をする風習があります。
このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は
「いちばんきれいな月」として眺めてきました。
子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。
保育園では10・24日のおやつにお月見だんごを出します。
豆腐入りのやわらかいお団子でとっても美味しいです。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を
見直してみましょう。テーブルやイスの高さが
合っていないと足をブラブラしてしまうなど、
食事に集中できません。足の下に台を置くなど
して、ふらつかないようにします。また、子
どもの視界におもちゃなど気になるものが入ら
ないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひ
じから下が自由に
動かせる高さに



背中がくっつ
かないように
クッションな
どを入れても

イスの高さは
足の裏が床に
しっかりとつ
く位置に