

食育だより

令和7年9月
ひらた乳児保育園

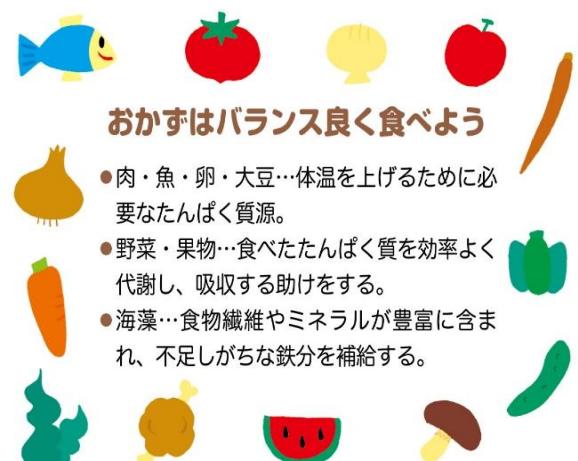
まだまだ残暑が厳しいですが、セミの鳴き声から秋の虫たちの声に季節の変わり目を感じます。子どもたちも夏の疲れが出るころです。早寝、早起きで十分に睡眠をとり、朝食をしっかり食べて元気に秋を迎えてください。



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

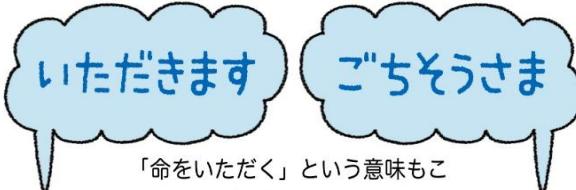
- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



おかずはバランス良く食べよう

- ・肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- ・野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- ・海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のよう

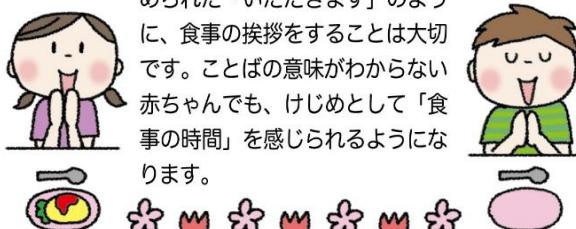
に、食事の挨拶をすることは大切

です。ことばの意味がわからない

赤ちゃんでも、けじめとして「食

事の時間」を感じられるようにな

ります。



菓子類の食べ過ぎに注意！

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

- ・エネルギー過剰摂取による肥満
- ・塩分の過剰摂取
- ・うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

上手な与え方

- ・はじめにきちんと量を決める
- ・袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える



9月のこんだてひょう



	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
昼食	ごはん 鶏肉の生姜焼き 切干し大根のサラダ オクラのみぞ汁	ごはん 高野豆腐の肉豆腐 青菜とひじきのひたし キャベツのみぞ汁	ごはん 魚のザンギ キャベツのごま酢和え お麩のすまし汁	ごはん 鶏肉となすのトマト煮 小松菜サラダ コンソメスープ	マーボー豆腐丼 キャベツの中華和え フルーツ わかめスープ	チキンカレー みそ汁
おやつ	フルーツポンチ 牛乳	おにぎり 牛乳	ニラチヂミ 牛乳	米粉のパンケーキ 牛乳	豆乳きな粉もち	
	8	9	10	11	12	13
昼食	ごはん 厚揚げのみそ炒め なすの炒め煮 小松菜のすまし汁	ビビンパ 鶏肉の照り焼き 温野菜の豆腐ディップ トマトスープ	ごはん 魚のレモン甘酢和え さつま芋サラダ オクラのスープ	ごはん 豚肉のきんぴら炒め 南瓜のいとこ煮 厚揚げのみそ汁	ごはん 鶏肉と大根の照り煮 キャベツの磯香和え じゃが芋のみそ汁	
おやつ	のり塩ポテト 牛乳	みかんゼリー	おにぎり 牛乳	ミニレーズンパン 牛乳	もちもち南瓜ケーキ 牛乳	
	15	16	17	18	19	20
昼食	敬老の日 ひじきサラダ フルーツ ねぎスープ	大豆のキーマカレー 魚の梅煮 青菜のごま和え あげのみそ汁	ごはん 魚の梅煮 青菜のごま和え あげのみそ汁	ごはん 塩チキン 豆菜サラダ くずし豆腐のスープ	ごはん 納豆ナゲット キャベツのコンソメ煮 さやいんげんのみそ汁	はるさめ丼 みそ汁
おやつ		おにぎり 牛乳	大学いも 牛乳	おはぎ 牛乳	マカロニきな粉 牛乳	
	22	23	24	25	26	27
昼食	和風スパゲティ じゃが芋の洋風煮 フルーツ チンゲン菜のスープ	秋分の日 魚の竜田揚げ 中華きゅうり 豚汁	ごはん 魚の竜田揚げ 中華きゅうり 豚汁	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ニラともやしのみそ汁	ごはん 納豆和え さつま芋のみそ汁	
おやつ	豆乳ココアプリン		バナナヨーグルト	ふかしいも 牛乳	おにぎり 牛乳	
	29	30				
昼食	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き キャベツの梅肉和え 大根の土佐煮 きのこのすまし汁	ごはん 豚肉のスタミナ焼き さつま芋のオレンジ煮				
おやつ	クラッカーサンド 牛乳					

※献立は都合により変更する場合があります。



<おはぎのはなし>
秋のお彼岸は「おはぎ」、春のお彼岸は「ぼたもち」と季節によって呼び名が変わります。あんこに使われる小豆には、古くから悪いものを追い払う効果があるとされてきました。秋は収穫の時期、春は種をまき、成長を願う季節です。この時期に小豆を使ったおはぎを食べたり、ご先祖様にお供えすることで、自然への感謝と深く結びついてきます。