



★今月の食育目標★ 正しい姿勢で食べよう!

の献立表



平成30年度 名東保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	10	11・25	12・26	13・27	14・28	1・15・29
給食	カレーライス オーロラサラダ 	ごはん 白身魚の 中華あんかけ かぼちゃの甘煮 冬瓜の中華スープ	ウインナーピラフ トマトサラダ 野菜スープ 	ごはん 鮭の塩焼き おぐらのゴマ和え 人参の甘煮 清汁	ゆかりごはん 唐揚げ かぼちゃサラダ 野菜スープ (14日のみ) 巨峰 スティックきゅうり	鶏井 みそ汁 果物
おやつ	米粉の 黒糖いろいろ 果物 牛乳	人参マドレーヌ 果物 牛乳	つぶつぶ みかんゼリー せんべい 牛乳	わらびもち 果物 牛乳	五平餅 果物 牛乳 	補食 牛乳
	3	4・18	5・19	6・20	7・21	8・22
給食	まぜごはん わかめの酢の物 清汁	ごはん 魚の竜田揚げ おぐらの梅肉和え プチトマト みそ汁	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き シルバーサラダ さっぱりスープ	いわしのかば焼き丼 わかめの ゴマ酢和え みそ汁	枝豆ごはん(7日) はぎごはん(21日) みそ田楽 かぼちゃの甘煮 清汁 	中華飯 清汁 果物
おやつ	米粉の 黒糖いろいろ 果物 牛乳	りんごゼリー(4日) かぼちゃプリン(18日) クラッカー 牛乳 	米粉のお好み焼き 果物 牛乳	キラキラゼリー せんべい 牛乳	甘辛団子(7日) お月見団子(21日) 果物 牛乳	補食 牛乳

正しい姿勢で食べていますか?

食事は姿勢よく食べることが大切です。
噛む力がつくだけでなく消化吸収がスムーズになったり、食事に集中することができたりといったメリットがあります。

<正しい姿勢のポイント>

- ① 背筋をまっすぐにして座る
- ② 椅子の高さは足の裏が床にしっかりつく位置
- ③ テーブルの高さは椅子に座った姿勢で、胸とおへその間になっている
- ④ テーブルに肘をつかない



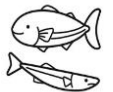
ぜひご家庭でも
チェックしてみてください!



9月の旬の食材



冬瓜 かぼちゃ 里芋 さつまいも おくら
なす チンゲン菜 きのこと類 イワシ サバ
さんま あじ しらす 鮭 イカ 巨峰
梨(豊水) 柿(中旬から) 栗



お月見

旧暦の8月15日に見える月のことを「中秋の名月」や「十五夜」とも呼び、一年で最も美しいとされています。

お月見に欠かせないお団子は白玉粉・上新粉に豆腐を入れるとなめらかになり食べやすくなります。

今年のお月見は9月24日です。保育園ではお月見献立を7・21日に実施しますのでお楽しみに!

