



離乳食だより

令和5年8月31日発行
認定こども園
里山ほのか学園
管理栄養士 横井 真依

猛暑が続いた夏も終わり、秋が近づいてきました。
秋になると朝夕は涼しくなり、体調を崩しやすくなります。
また、夏の疲れが出やすいこの時期は、体をしっかり休めることが大切です。
早めに布団に入り、ゆっくり休むことを心がけましょう。

9月の食育活動予定とお知らせ

9月のテーマ 防災・実りの秋

9月1日は防災の日です。こども園では避難訓練を月1回行っていますが、実際に災害が起こった際、保護者の方のお迎えまでの間、食事やおやつを提供はどのようになるだろうか...ということから今月は『防災給食』を引き渡し訓練に合わせて行います。
晴れたら外で、おにぎりや炊き出しの豚汁・非常食を食べる予定です。
子どもたちは、いつもと違う環境での食事を体験するとともに、職員も災害を想定しながら改善点等を見つけていく機会にしたいと思っています。



- 9月20日(水)・・・4歳児給食試食会
- 9月22日(金)・・・手作りパンの日
- 9月27日(水)・・・3歳児給食試食会
- 9月28日(木)・・・防災給食の日



避難訓練を重ねていても、予期せぬことが起こるのが災害です。
それぞれの知識や意識を確認し、非常食や防災用品を見直す日にしましょう。

水道が使えなくなったら？

災害時には水道が止まってしまうことがよくあります。水道が止まると飲み水だけでなく、トイレを流したり食器を洗ったりする生活用水も使えなくなってしまいます。水は最低3日分の備蓄が推奨されています。(飲料と調理に使用するだけで1日1人あたり3L必要とされています。) また、雨水を貯めるバケツ・使い捨ての哺乳瓶・食器等を準備しておくで安心です。

非常食を見直しましょう

地震などの自然災害により、食料や水の確保が難しくなることがあります。ミルクやアレルギー対応食は、自治体によっては備蓄していない場合があります。そのため、各家庭にあった非常食を備蓄しておくことが大切です。家族の人数分を3日～1週間分準備しましょう。ある程度長期保存ができる非常食で、普段から食べられているものを選ぶのがいいでしょう。



手作り食器の作り方

- 紙を半分に折る。さらに半分に折り、折りすじをつける。
- 1枚ずつ角を三角に折る。反対側も同じように角を折る。
- 上部の角も三角に折る。両面とも下から上に折り返し、3分の1くらいのところに折りすじをつける。
- 開いて★をつまんで、外側に折れば、できあがり!

食器が足りなくなったり、洗うことができない時には食器にラップやビニールを敷いて繰り返し使ったり、手作りの食器を使う等の方法もあります。お子さんと遊びの中で取り入れてみてください!

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
日付					1
午前おやつ					
メニュー					
午後おやつ					
使用食材					
日付	4	5	6	7	8
午前おやつ	牛乳 エイセイボーロ	牛乳 おせんべい	牛乳 ウエハース	牛乳 バナナ	牛乳 ビスケット
メニュー		慣らし保育		お粥 豆腐のとろとろ煮 みそ汁 オレンジ	マカロニの ミートソース煮 野菜スープ ヨーグルト
午後おやつ				慣らし保育	
使用食材				豆腐 キャベツ 人参 大根 味噌 かぼちゃ オレンジ バナナ	マカロニ 玉ねぎ 人参 鶏ミンチ ヨーグルト ブロッコリー キャベツ
日付	11	12	13	14	15
午前おやつ	牛乳 おせんべい	牛乳 エイセイボーロ	牛乳 おせんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 おせんべい
メニュー	お粥 たらのおろし煮 ゆでブロッコリー すまし汁 りんご	お粥 野菜のクリーム煮 野菜スープ チーズ	お粥 肉団子のケチャップ煮 スープ オレンジ	ひじき入り粥 鮭のみそ煮 すまし汁 バナナ	中華丼風 さつまいものレモン煮 みそ汁 オレンジ
午後おやつ	牛乳 のりものビスケット	★バナナヨーグルト		牛乳 おせんべい	牛乳 パン
使用食材	さつまいも 鱈 大根 人参 ブロッコリー 玉ねぎ りんご	鶏ささみ じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ チーズ バナナ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ケチャップ ブロッコリー キャベツ かぼちゃ オレンジ	鮭 ひじき 人参 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ	白菜 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ さつまいも レモン汁 オレンジ
日付	18	19	20	21	22
午前おやつ		牛乳 おせんべい	牛乳 おせんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 おせんべい
メニュー	敬老の日		お粥 鮭と野菜のとろとろ煮 みそ汁 オレンジ	あおのりしらす粥 鱈の煮つけ かぼちゃ煮 みそ汁 梨	お粥 ささみと野菜煮 スープ ヨーグルト
午後おやつ		牛乳 ビスケット	牛乳 エイセイボーロ	牛乳 ★きなこ粥	牛乳 ウエハース
使用食材		鮭 もやし 人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ オレンジ	しらす あおのり 鱈 かぼちゃ 人参 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ 梨	ささみ 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー ヨーグルト きなこ	鶏ミンチ じゃがいも 玉ねぎ 人参 バナナ ほうれん草
日付	25	26	27	28	29
午前おやつ	牛乳 ウエハース	牛乳 バナナ	牛乳 おせんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 おせんべい
メニュー	さつまいも入り粥 豆腐のとろとろ煮 みそ汁 りんご	食パン 鮭とかぼちゃ豆乳煮 白菜スープ 梨	お粥 肉豆腐風 みそ汁 バナナ	鶏人参粥 みそ汁	お粥 かぼちゃコロッケ風 みそ汁 りんご
午後おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 ★人参粥	牛乳 エイセイボーロ	牛乳 食パン	牛乳 ★人参入り卵焼き
使用食材	さつまいも キャベツ 人参 豆腐 大根 りんご	パン 鮭 じゃがいも 人参 白菜 かぼちゃ 豆乳 梨	鶏ささみ 豆腐 白菜 人参 キャベツ バナナ	鶏ミンチ 人参 大根 かぼちゃ	かぼちゃ ささみ ブロッコリー もやし 人参 小松菜 りんご

*★は手作りおやつ
*お米は福井県産コシヒカリを使用しています。
*献立は都合により変更することがありますご了承ください。