



# 9月きゅうしょくだよ!

## 令和5年度9月分 小山保育園



### 【9月のテーマ】 元気な子

### 【食育目標】 自分の食事を残さず何でも食べる



気候の変化が激しく、残暑や台風、朝晩の冷え込みで体の疲れが出やすい時期です。夏の疲れで体調を崩さないためにも、多くの種類の食べ物をたくさん食べて、元気に過ごしましょう。

9月1日は防災の日

地震や大雨など自然災害が起きると、電気やガスなどが使えなくなり、普段とおりの食事をとることができなくなります。地震や水害での経験を忘れず、災害に備えるとともに、好き嫌いなく何でも食べることを、食事を食べられることの大切さを家庭でも話してみましょう。



#### ◎自分の食事は、残さず何でも食べる

お腹がすいて、食事をおいしく食べるために、規則的な生活リズムを心がけましょう

#### ◎慣れない食べ物や苦手な食べ物も、まずはひとくち挑戦してみる

切り方や固さを変えてみる。料理づくりのお手伝いを通して、「食べられた!」「おいしい!」を体験

#### ◎何でも食べると体が元気になる! 大きくなる! ことを理解する

#### ◎食べ物や食事を作ってくれた人に感謝する



### ・9月18日(月)は敬老の日です!

- お年寄りを敬い、長寿を祝う「敬老の日」。
- ご家庭でも、お子さんとおじいちゃんやおばあちゃんがふれあう機会を作ってみましょう。一緒に、郷土料理に挑戦したり、食べてみてもいいですね。
- また、「敬老の日」は赤飯を食べる節目の日です。邪気を払い、魔よけの意味をこめてお祝い事やおめでたい日に食べる風習があります。



#### 【熊本県の郷土料理】

だご汁、いきなり団子、タイビーエン、ひとじのぐるぐる、馬刺し、辛子れんこ

### ・秋分の日：9月23日(土)

- 秋分の日は、昼と夜の長さが等しくなる日で、この日を境に暑さも和らいでいくといわれています。秋分の日前後3日間を含めた期間が彼岸です。秋の収穫とも結びつけ、自然への祈りと、ご先祖様に感謝する大切な日です。

**月見団子**：月をまねた丸い形です。収穫のお祝いと健康、幸福が満ちるようにとの意味が込められています。

**里芋**：十五夜は芋名月とも言われ芋類の収穫を

祝い、お供えます。

**すすき**：切り口が鋭いことから魔よけの意味を持っています。

				1日きんようび たきたてごはん てりやきちきん きりぼしのふくめに はくさいのみそしる	2日どうようび ちゃんぽん りんご 
				むぎぢや よーぐると くらっかー	ぎゅうにゅう せんべい
4日げつようび そぼろにやくだん もやしのごまあえ なすのみそしる	5日かようび たきたてごはん ひながんも びーふんさらだ えのきのみそしる なし	6日すいようび たきたてごはん つくねのあまからに ひじきのいりに かぼちゃのみそしる	7日もくようび たきたてごはん さかなのちーずやき きりぼしのちゅうかさらだ とうふのみそしる	8日きんようび わかめごはん たいぴーえん れいばーあまからに	9日どうようび すばげっていなぼりたん おれんじ 
ぎゅうにゅう ばななのきなこあえ	ぎゅうにゅう らすく	ぎゅうにゅう つぶつぶみかんせり	ぎゅうにゅう さくさくつきー	ぎゅうにゅう くりいりむしぼん	ぎゅうにゅう びすけっと
11日げつようび はやしらいす だいこんさらだ 	12日かようび たきたてごはん さかなのかぼやき なっとうごまあえ だいこんのみそしる おれんじ	13日すいようび たきたてごはん ひじきりあつやきたまご かみかみさらだ とうふのみそしる	14日もくようび たきたてごはん さかなのくらっかーやき やさしいため なすのみそしる ばなな	15日きんようび たきたてごはん ひれかつ つなさらだ もやしのみそしる	16日どうようび にくうどん りんご 
ぎゅうにゅう ばななすこーん	ぎゅうにゅう もちもちちーずばん	ぎゅうにゅう おこのみやき	ぎゅうにゅう すいーとぼてと	むぎぢや ばぼろあ	ぎゅうにゅう こくとうどーなつぼう
<b>敬老の日</b> 		19日かようび たきたてごはん さかなのみそに かぼちゃのあまに たまねぎのすましじる	20日すいようび たきたてごはん びざばーぐ びーふんいため なすのみそしる	21日もくようび たきたてごはん にざかな みそねーずあえ あおなのみそしる おれんじ	22日きんようび たきたてごはん とりじゃが こまつなやき とうふのみそしる なし
ぎゅうにゅう さつまいものあまに	ぎゅうにゅう じゃむさんど	ぎゅうにゅう めるていふれーく	ぎゅうにゅう たいわんかすてら		
25日げつようび かれーらいす すばげっていさらだ 	26日かようび たきたてごはん やきざかな きゅうりのすのもの もやしのみそしる ばなな	27日すいようび たきたてごはん まつかぜやき ちぎりあげに えのきのすましじる	28日もくようび たきたてごはん さかなのてりやき ほうれんそうのいそあえ ふのみそしる	29日きんようび たきたてごはん とりてん さいいものおかか だいこんのみそしる おれんじ	30日どうようび やきそば りんご 
ぎゅうにゅう かりかりいりこ うえは一す	ぎゅうにゅう じゃがいものおやき	むぎぢや りんごよーぐると	ぎゅうにゅう にまめ	ぎゅうにゅう あまからだんご 	ぎゅうにゅう かりんとう

