



給食だより 以上児

令和7年度9月
認定こども園
あけぼの幼稚園 NO.5

長い夏休みが終わり、新学期のスタートです！暦上では秋ですが、まだまだ暑い日は続きます。この時期は、夏の暑さの影響で体調を崩しやすくなっています。調子が悪い、身体がだるいと感じる時は、生活リズムが乱れているのかもしれません。新学期が始まって運動会の練習はまだ続きます。元気に競技を行うためにも、生活リズムを見直してみましょう。



体内時計を正常に動かしましょう！

とっても大切！
早寝早起きと朝ごはん

人間は、光や音、時間を知ることができない場所で生活すると25時間周期で寝起きすると言われています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが「体内時計」です。健康に生活するには「体内時計」を24時間という一定のリズムに調整することが大切です。朝の決まった時間に太陽の光を浴び、朝ごはんを食べることで、体内時計を整えることができます。「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を守り、生活リズムを整えましょう。



9月1日は防災の日

防災意識を高めましょう



9月1日は「防災の日」です。また、夏から秋にかけて台風が特に多く発生する時期でもあります。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリング・ストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

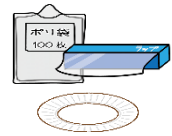
備える



1人1日3L
×3日以上



食べ慣れている物
保存性の高い物
料理不要で食べられる物



ポリ袋
ラップ
紙皿など

ローリングストック

買う・買い足す



家族の人数や配慮が必要な物（離乳食・アレルギー等）を考える。使った分を買い足す。

食べる・使う



賞味期限・消費期限が切れる前に使う。古いものから使う。



お箸の持ち方



和食の食事作法には「箸に始まり、箸に終わる」と言われるほど、箸の使い方はとても重要です。子どもの発達は何にでも個人差があるため、箸を上手に使えるようになる年齢にも幅があります。周りと比較せず、大切なのは身近にいる家族や大人が「しっかり褒める」こと。叱ったり厳しくする必要はありません。できて当たり前と思わず、子どもが「しよう」とする姿を励まし、少しでもできたら、「今の良かったよ！」と褒めてあげてください。「できた！」という達成感をたくさん感じられるようにしながら、ゆっくり上達していきましょう。

おはしのもちかた

1



えんぴつのように
1ぽんめをもつ

2



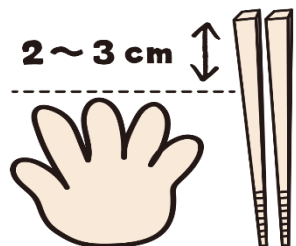
したに2ほんめの
はしをいれる

3



うえのはしだけを
うごかす

手首から中指の長さ
+2~3cm
が使いやすい箸の長さ
とされています。



お箸のマナー

箸の正しい持ち方を教えることも大切ですが、一緒に食事をする人に不快な思いを与えてしまう箸使い（嫌い箸）も少しずつ教えてあげたいですね。みんなで楽しく食事できるように、間違った箸の使い方には気を付けましょう。

差し箸 料理に箸を突き刺して食べること	なみだ箸 箸先から汁をポタポタ落とすこと	寄せ箸 食器を箸で寄せること	箸渡し 料理を箸から箸へ直接渡すこと
たたき箸 食器を箸で叩き音を出すこと	指し箸 箸で人や物などを指し示すこと	くわえ箸 箸をくわえること	ねぶり箸 箸についたものを舐めてとること

1日 (月)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・いわしのとろ煮 ・白菜のおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒人参、大根、玉ねぎ、ちくわ、えのき、みつば ⇒いわし ⇒白菜、人参、ほうれん草、かつお節	いわし ↓ 除去
2日 (火)	・しそじゃこご飯 ・味噌汁 ・切干大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、しそ、ちりめん、人参 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、椎茸、わかめ ⇒切干大根、人参、玉ねぎ、油揚げ、昆布	
4日 (木)	・秋野菜カレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴、じゃがいも、さつまいも、なす、しめじ、えのき、人参、玉ねぎ、油揚げ、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイン、ゼリー	
5日 (金)	・ゆかりご飯 ・すまし汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ゆかり ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、しめじ、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ	
8日 (月)	・わかめご飯 ・すまし汁 ・味噌野菜炒め	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ ⇒人参、えのき、白菜、油揚げ、ねぎ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、油揚げ	
9日 (火)	・おこめん塩焼きそば ・豆腐スープ ・黄桃	⇒おこめん、人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、油揚げ、塩昆布、ごま油 ⇒絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、椎茸、チンゲン菜 ⇒黄桃	
11日 (木)	・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・鮭の塩焼き ・さつまいもサラダ ・まんまる月ゼリー	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒人参、えのき、干し椎茸、油揚げ、わかめ、ねぎ ⇒鮭 ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、きゅうり ⇒まんまる月ゼリー	鮭 ↓ 除去
12日 (金)	・和風ピラフ ・豆乳味噌汁 ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒人参、玉ねぎ、白菜、椎茸、さつまいも、白ねぎ、豆乳 ⇒人参、もやし、ツナ	
16日 (火)	・きつねうどん ・オクラのおかか和え ・フルーツポンチ	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、わかめ、ねぎ、かまぼこ ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節 ⇒黄桃、みかん、パイン、バナナ	

18日 (木)	・雑穀ご飯 ・野菜スープ ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、黒米、赤米 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、玉ねぎ、コーン、しめじ、まめまーじゅ	
19日 (金)	・シーチキンピラフ ・味噌汁 ・ひじきと高野豆腐の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒人参、玉ねぎ、白菜、もやし、わかめ、ねぎ ⇒ひじき、高野豆腐、人参、玉ねぎ	
22日 (月)	・鮭ご飯 ・すまし汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、小松菜 ⇒絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、しめじ、みつば ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく、椎茸、絹厚揚げ	鮭 ↓ 除去
25日 (木)	・お赤飯 ・けんちん汁 ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、もち米、塩麴、小豆、ごま塩 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、ごぼう、油揚げ、ねぎ ⇒ブロッコリー、人参、ツナ	
26日 (金)	・大豆ご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、大豆 ⇒木綿豆腐、人参、キャベツ、なめこ、ねぎ ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、系こんにゃく、グリーンピース	
29日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・すまし汁 ・バナナ	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、油揚げ、かつお節、青のり ⇒白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、ほうれん草 ⇒バナナ	
30日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・わかめスープ ・麻婆春雨	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、しめじ、コーン、わかめ ⇒春雨、人参、筍、干し椎茸、白ねぎ、高野豆腐、ピーマン、生姜、にんにく、ごま油	

お月見は、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。お月見といえば9月のイメージが多いですが、2025年の中秋の名月(十五夜)は10/6(月)です。これは、「旧暦」と「新暦」の2つの歴の仕組みの違いにあります。さらに十五夜が必ずしも満月にならないのもお月様の動きに関わる理由があります。とはいえ、十五夜の月が満月に近い美しい月であることに変わりはありません。お子様と一緒に白玉団子を作ったり、美しい月を眺めながら心豊かな時間を過ごしてはいかがでしょうか？このような体験は、お子様の心に美しい原風景として残り、伝統行事を大切に思う気持ちを育むきっかけにもなります。ぜひ、ご家族ならではの十五夜の思い出を作ってみてくださいね♪



- あけぼの幼稚園の給食は、だしは全ていりこ昆布から取っています。
- スプーン印がある日は、お家からスプーンを持って来てください。
- 食材の納品の関係により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
- その日アレルギーがある給食が出るお子さまには除去または代替食の提供をいたします。



9月11日(木)はお誕生会

今月のデザートは「まんまる月ゼリー」です！
国産りんご果汁を使用したゼリーに大きな満月に浮かびあがるウサギをイメージしたウサギ型ゼリーがトッピングされています！
お楽しみに♪