

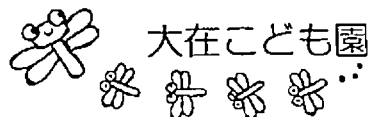
夏のなごりもだんだん薄れ、朝晩はすこしやすくなってきました。8月はきくぐみさん・うめぐみさんのそうめん流し、きくぐみさんの収穫した夏野菜をつかったカレー作り、夏祭りなど楽しいイベントがありました。9月は運動会の練習で毎日頑張ることもたちが元気になれるように夏野菜、秋野菜をたくさん取り入れたり、疲れのとれる鉄分多めのメニューにしています。少しでも食べて元気に過ごしてほしいと思います。

フランスの親が実践している食育5つ

1. お皿に載ったすべての料理を最低一口は味見させる・・・初めての食材を食わず嫌いで終わらせないために一口だけ勧めてみましょう。味見はこどもの味覚を広げてくれます。
2. 食べなさいと強制せず楽しく食べ物の話をする・・・食べなさいというのではなく、食材の見た目、食感、音、香りなどの話をする。食べる愉しみを伝える。
3. お菓子は除去しなければ食べ過ぎない・・・ルールを決めて一日に1回ほどほど与える。誕生日やイベントの際は制限なく思いっきり食べさせてあげる。
4. 子どもも待てることと信じてあげる・・・お腹がすいて機嫌が悪くなることを恐れて先にバタバタ食べさせるよりも子どもを信じて家族みんなでゆったりと食卓を囲みましょう。
5. 週末はこどもを巻き込んで料理する・・・食事を好きになるには何より本人が参加することが一番です。お手伝いではなくイベントとして楽しく参加する。



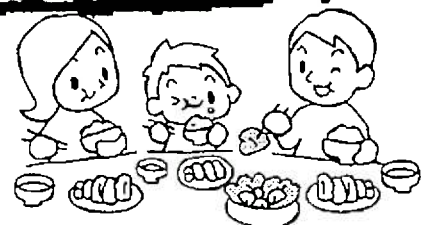
9月1日は防災の日最低3日分は準備を
 乳児の持ち物・・・紙おむつ、ごみ袋、おしりふき(清浄綿)、粉ミルク、水(500mlを6本(赤ちゃんが飲めるか、ミルクに使える水か確認を)、哺乳瓶(消毒が難しいので使い捨てのもの)、離乳食と使い捨てスプーン(賞味期限に注意)、バスタオル・ガーゼのハンカチ、抱っこひも、母子手帳、替え
 幼児の持ち物・・・飲食類(水500mlを6本、アレルギーのある方は食品に注意)ベビーマグ、スプーン、食器類、おやつ、衣類、雨具、歯ブラシ、靴・長靴、簡易トイレ・除菌ジェル(こども用)、常備薬(これは乳児もいえます)、ホイッスル・防災ベル(はぐれたり閉じ込められたりしたときによい)
 そのほかおもちゃなど安心できるグッズ



9月のメニュー

平成29年度

日	曜	主調	メニュー	10時のおやつ	3時のおやつ
1	金	肉揚	からあげ スパゲティーサラダ 枝豆 オレンジ	あられ	アイスクリーム
2	土		チャーチャー麺 ゆで卵 パン 桃缶	えびせんべい	チョコイス
3	日				
4	月	魚焼	魚のカレームニエル 南瓜の甘煮 青菜のソテー パイン	山芋スナック	キャロットケーキ
5	火	卵焼	☆カレーピーマンとトマトの卵焼き 糸コンとごぼうのキンピラ 梨	小魚スナック	メルティフレーク
6	水	肉煮	レバーの甘辛煮 ポテトサラダ パナナ	きな粉ウェハース	ヨーグルト
7	木	肉茹	牛肉とひじきのマリネ マカロニソテー 桃缶	海藻せんべい	オレンジゼリー
8	金	魚揚	魚と厚揚げのつくね揚げ きゅうりとトマトのスタミナ和え りんご	人参せんべい	クリームパン
9	土		チキンライス コーンスープ パナナ	ごぼうスナック	米ボンバー
10	日				
11	月	魚焼	魚の香草パン粉焼き 焼き南瓜 野菜の昆布茶和え パイン	ほうれん草せんべい	みたらし団子
12	火	肉煮	肉じゃが ツナとわかめのさっと煮 梨	五穀クッキー	サクサク南瓜グッキー
13	水	豆焼	豆腐のコーンみそ焼き 春雨の酢の物 オレンジ	カリボテスナック	やせるま
14	木	肉揚	メンチカツ 切り干し大根のサラダ トマト 桃缶	あられ	カスタードケーキ
15	金	卵焼	厚焼卵のミートソースがけ 厚揚げの煮物 りんご	えびせんべい	☆カルピスブラマンジェ
16	土		きのこのスパゲティー ゆで卵 パン パナナ	山芋スナック	雪の宿
17	日				
18	月		敬老の日		
19	火	肉汁	豚肉と押し麦のスープ ひじきの炒め煮 パイン	小魚スナック	黒糖ラスク
20	水	魚揚	魚の南蛮漬け 青菜のピーナツ和え オレンジ	きな粉ウェハース	アップルポテト
21	木	肉焼	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ パナナ	海藻せんべい	プリン
22	金	豆煮	厚揚げの中華煮 野菜のゆかり和え りんご	人参せんべい	おはぎ
23	土		秋分の日		
24	日				
25	月	肉汁	トマトと肉団子のスープ 切り昆布の当座煮 パイン	ごぼうスナック	ゴママフィン
26	火	豆焼	豆腐の松風焼き 五目キンピラ オレンジ	ほうれん草せんべい	フルーツボンチ
27	水	肉煮	ビーフストロガノフ 彩りサラダ 梨	五穀クッキー	豆乳ドーナツ・えびせんべい
28	木	魚焼	魚のお好み焼き風 ゴマじゃこサラダ りんご	カリボテスナック	ヤクルト・ぼたぼた焼き
29	金	卵煮	高野豆腐の卵とじ ひじきの華風和え パナナ	あられ	小豆クッキー
30	土		親子うどん パン 桃缶	えびせんべい	源氏パイ



9月の食育目標

一口でも食べてみよう

手作りおやつ

☆新メニュー

