

9月きゅうしょくだより



令和5年8月31日 鳥海保育園

日中はまだまだ残暑が厳しいです。今年はもう少し暑さが続きそうですので、水分補給をしっかりしましょう。とはいえ、朝夕は少し涼しさを感じ、夜には虫の鳴き声も聞こえてきます。秋が近づくとつれ、夏の疲れが出てくる頃です。保育園で元気に過ごして、夜にきっちり疲れをおとし明日に向けてリセット。体のリズムを崩さないように気を付けましょう。



①早寝、早起きをして日光を浴びる。

②3食しっかりと食べる。

③元気いっぱい体を動かす。

*** 夏の疲れを上手にとり元気に毎日を過ごしましょう ***



今月の目標

食事のマナーに気を付けましょう。

食事の時間はうれしいものですが楽しくなりすぎてしまいい口の中に沢山入ったままお話ししたり、隣の子とふざけてみたり。周りのお友だちの事も考えて、嫌な気持ちにさせない事もマナーの一つです。食卓に肘をつかない、お皿を持って食べる、食べる時の姿勢なども声かけていきたいと思います。私たち大人もお手本になるように気を付けましょう。



手作りおやつ
 8日(金) ピザトースト
 26日(火) シロクマアイス

カミカミデー
 12日(火) フランスパン
 21日(木) するめ

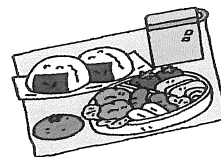
きりん組さんクッキングデー
 *22日(金) さつまいもパイ
 お楽しみに♪

毎回大好評!

『高野スティック』
 お皿に残ったきな粉までペロリンです♪作り方はとっても簡単です。
 ①高野豆腐を水で戻す。1/6にカットし片栗粉をまぶして油で揚げる。
 ②きな粉と砂糖を合わせ、①にふりかけて完成!!
 大好きな飲み物と一緒にどうぞ♪

いろいろな国の食べ物を知ろう!
 遠い世界の国々も身近な食べ物を通せば親しみを感じられます。世界地図を見ながらみんなが知っている料理がどこの国のものなのか考えてみることにしました。

第2回目は、『ビビンバ』です。どこの国の料理かわかるかな? ヒント!
 この国の『こんにちは。』は『アンニョンハセヨ』です。26日のお昼ご飯をお楽しみに♪



今月のメニュー



献立は都合により変更になる場合があります。

日	曜日	きりん・ぱんだ・こあら	うさぎ・ひよこ
1	金	ミートボールカレー・大根サラダ・バナナ・牛乳	トマト
2	土	ときたまうどん・フルーツ	☆☆☆☆
4	月	肉じゃが・しらすふりかけ・オニオンリング・わかめ汁	オレンジ
5	火	魚フライ・春雨サラダ・オレンジ・すまし汁	鶏そぼろ
6	水	カレーコロッケ・おひたし・ゼリー・コンソメスープ	タコさん
7	木	ウィング煮・スパサラダ・納豆和え・バナナ・大根汁	チーズ
8	金	ハヤシカレー・もやし胡麻和え・キウイ・牛乳	ミートボール
9	土	きのこうどん・フルーツ	☆☆☆☆
11	月	鶏唐ケチャップ和え・おひたし・フルーチェ・わかめ汁	のり
12	火	冷やし中華・チーズ揚げ・果汁	ロール巻き
13	水	△△メンチカツ・マカロニサラダ・パイナップル	おにぎり
14	木	親子煮・ホットドック・キウイ・キャベツ汁	トマト
15	金	シーフードカレー・わかめサラダ・バナナ・牛乳	ウィンナー炒め
16	土	肉うどん・フルーツ	☆☆☆☆
19	火	マーボ豆腐・高野スティック・果汁・すまし汁	そうめん
20	水	サバの味噌煮・おひたし・パイナップル・鶏汁	卵焼き
21	木	煮込みハンバーグ・ブロッコリーサラダ・フルーチェ・わかめスープ	タコさん
22	金	ダイナミックカレー・もやしナムル・バナナ・牛乳	シュウマイ
25	月	筑前煮・卵焼き・パイナップル・豚汁	ヨーグルト
26	火	ビビンバ・フルーツポンチ・韓国風スープ	サンドパン
27	水	肉野菜炒め・フライドポテト・オレンジ・そうめん汁	納豆
28	木	豆腐の揚げボール・コールスローサラダ・ゼリー・青菜スープ	キウイ
29	金	キーマカレー・いもち・バナナ・牛乳	トマト
30	土	わかめうどん・フルーツ	☆☆☆☆

ご飯のいない日・12日(火) 冷やし中華・・26日(火) ビビンバ

△おにぎりデー・13日 水曜日

