

# 9月 給食だよ!

令和6年度  
小中島保育園

9月1日は防災の日です。

非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。

非常食としての備えも大切ですが、子どもたちが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えてストックしておきましょう。

災害時、子どもたちは環境の変化により精神的に不安定になります。食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも考えられます。

食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



## 体調が悪い時の食事について



- ・下痢...刺激の少ない消化にいいもの(煮野菜・煮魚・野菜スープ・おじや・煮込みうどん)  
また、水分が出ていきやすいので白湯やほうじ茶、電解水飲料で水分補給しましょう。
- ・便秘...食物繊維の多い食事(ヨーグルト・漬物・玉ねぎ・ごぼう・さつまいも・わかめ)や、水分をしっかりと、体を動かすことも大切です。
- ・発熱...水分補給をしっかりとし、胃や腸に負担がかからない消化の良いものを食べるようにしましょう。

これからの時期もいろいろな病気が流行ってくるので、体調を崩したときなどは症状に合わせたごはんを食べて食事面でも体のケアをしていきましょう。



## 9月 旬の食材紹介

- ・きのこ類
- ・さつまいも
- ・南瓜
- ・なす
- ・梨
- ・りんご



～お知らせ～

☀️ 19日は誕生会です。ごはんはいりません。

☀️ 20日はお弁当日です。  
お弁当の準備をおねがいします。

## 今月のレシピ

## ～和風スパゲティ～

<材料>

※子ども1人分 分量 <作り方>

- ・ベーコン 15g
  - ・人参 10g
  - ・玉ねぎ 10g
  - ・しめじ 5g
  - ・生椎茸 5g
  - ・スパゲティ 25g
  - ・にんにく 少々
  - ・オリーブオイル 1g
  - ・しょうゆ 1.5g
  - ・塩コショウ
- ①人参、玉葱、ベーコン、きのこ類を食べやすい大きさに切っておく
  - ②スパゲティを茹でておく。
  - ③①の具材をオリーブオイル、にんにくを入れて炒める。
  - ④③にスパゲティを加え、しょうゆ・塩コショウで味を整えたら完成!!

きざみのりをトッピングするとさらに美味しくなります!

## 9月予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2	3	4	5	6	7
<b>肉じゃが</b> 納豆とささみの梅肉和え 果物	<b>魚の蒲焼き</b> ちくわとひじきのマヨネーズ和え 焼き南瓜	<b>麻婆豆腐</b> ハハランチノパ トマト	<b>豚肉のフルコギ風</b> 大豆サラダ かえり	<b>チーズ入りオムレツ</b> 切干大根ナムル 果物	<b>焼きうどん</b> ゆで卵
コーンフレーク	黒糖ラスク	ちんすこう	ココアもち	じゃこおにぎり	果物
9	10	11	12	13 <small>らいおん・ぼんだごはん日</small>	14
<b>鶏の照り焼き</b> マカロニサラダ トマト	<b>炒り豆腐</b> 小松菜のおかかじゃこ和え 果物	<b>レバー入りハンバーグ</b> ポテトサラダ トマト	<b>ニラ豚</b> 和風サラダ 焼き南瓜	<b>きのこカレー</b> ツナとキャベツのマリネ 果物	<b>冷麺</b> ゆで卵
フロランタン	フルーツヨーグルト	さつま芋とりんごの蒸しパン	メルティーフレーク	黄粉クッキー	果物
16	17	18	19誕生会	20	21
<b>お休み</b> (敬老の日)	<b>ポークビーンズ</b> 切干大根の煮付け ししゃも やせうま	<b>炒り卵の中華あんかけ</b> ドレッシングサラダ 果物 バスク風チーズケーキトースト	<b>鶏のBBQ</b> ピラフ 果物 春雨のサラダ 肉類 果物 コック ミニゼリー トマト ロールケーキ	<b>お弁当日</b>  お菓子・ゼリー	<b>じゃこチャーハン</b> オニオンスープ 果物
23	24	25	26	27	28
<b>お休み</b> (振替休日)	<b>豚肉のマーメイド焼き</b> 切り昆布の当座煮 トマト	<b>お好み焼き風卵焼き</b> 厚揚げとコニャクの炒め物 かえり	<b>魚のコーンフレーク焼き</b> 彩野菜のソテー 果物	<b>凍り豆腐のオランダ煮</b> 青菜のごま和え 果物	<b>豚丼</b> 味噌汁 果物
30					
<b>肉団子のスープ</b> ツナとわかめのさっと煮 焼き南瓜					
キャラメル麩					