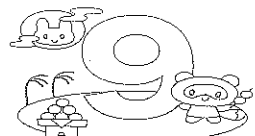


# きゅうしょくだより



H30. 8. 31(金)

認定こども園しほし幼稚園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	夏休みが終わり、園もさらに賑やかになりました。元気いっぱい夏の過ごした子ども達！お休み中の楽しかった思い出を話す声がたくさん聞こえてきます。					
風食	2学期はお芋掘りや運動会など、子ども達が楽しみにしている行事がたくさんあります。当日元気に参加するためにも日頃から体調を崩さないように気を付けましょう。大人も子どもも夏の疲れが出やすくなる時期です。ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとり生活リズムを整えることが大切です。 ☆お知らせ☆ 9月25日(火)は愛情弁当の日です！たんぽぽ組以上のお友達はお弁当・水筒の準備をお願いします。ちゅうりっぷ組は給食です					
午後						
午前	3 牛乳	4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳 8・9月お誕生会	8 牛乳
風食	ごはん みそ汁 魚の焼きびたし かぼちゃサラダ 麦茶	ごはん つみれ汁 炒り豆腐 夏野菜のかき揚げ カレー風味 麦茶	米粉パン アサリと マカロニのスープ ワインソーテー 牛乳	ごはん とうがんスープ 冷しゃぶ風マリネ 麦茶	ひじきご飯 鶏肉の南蛮たれ パスタサラダ 塩ゆで枝豆 オレンジ・ケーキ 麦茶	ごはん クリームシチュー キャベツの塩昆布和え 麦茶
午後	牛乳 ▼ミニワッフル	ミルクココア ▼ソフトクレープ	麦茶 肉みそおにぎり	ミルクココア スイートポテト	ミルクココア リッツサンド	ミルクココア ▼ドーナツ
午前	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳
風食	ごはん みそ汁 さばの塩焼き カミカミサラダ 麦茶	ごはん すまし汁 じゃがいもの炒め物 はるさめサラダ 麦茶	ミルクパン ミネストローネスープ 白身魚のソテー アイオリソース 牛乳	ごはん 豆もやしのスープ ちくわ磯辺揚げ ひじきの白あえ 麦茶	ごはん みそ汁 レバーの胡麻ソースあえ おくら和風和え 麦茶	焼きそば ぎゅうりのお漬物 バナナ 麦茶
午後	ミルクココア フルーツヨーグルト	ミルクココア ▼おにぎりせんべい	麦茶 しらすと青菜のおにぎり	牛乳 りんごケーキ	ミルクココア みたらし団子	ミルクココア ▼どら焼き
午前	17	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳 食育年長児 お月見団子作り	21 牛乳	22 牛乳
風食	敬老の日 	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き 小松菜のごまあえ 麦茶	ココアパン たまごスープ じゃがベーコン 梨 牛乳	カレーライス ブロッコリーの 三色サラダ お月見団子 麦茶	ごはん 青菜とエビのすまし汁 編揚げの肉みそ炒め 麦茶	肉わかめうどん ピーマンのツナあえ 麦茶
午後		ミルクココア ▼もちもちドーナツ	麦茶 牛しぐれのおにぎり	ミルクココア プリンアラモード	ミルクココア チーズフライ	ミルクココア ▼パウムクーヘン
午前	24 十五夜	25 牛乳 愛情弁当	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳
風食	振替え休日 	たんぽぽ組以上弁当 ちゅうりっぷ組のみ給食 ご飯 春雨スープ マーボー豆腐 ささみの和え物 麦茶	コッペパン キャベツと ベーコンのスープ 牛肉コロッケ ブロッコリーのサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 スタミナ炒め いりどりサラダ 麦茶	ご飯 小松菜のすまし汁 白身魚の変わり焼き じゃが芋の胡麻和え 麦茶	鮭とほうれん草の 豆腐クリームスパゲティー フルーツボンゼリー 麦茶
午後		ミルクココア ▼ぼたぼた焼き	麦茶 おかかおにぎり	ミルクココア お麩ラスク	ミルクココア ボンデケーキ	ミルクココア 焼き芋

## 中秋の名月「お月見」

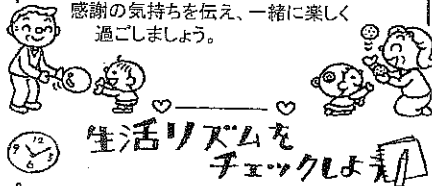
お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。団子やさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりや邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。ご家庭でも丸い物を並べて、虫の声を聞きながら満月を眺めてみるのもいいですね。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉を使う時は豆腐をつぶして加えると、子どもたちにも食べやすくなります。子どもは喉の機能が未熟です。食べるときは喉に詰まらせないよう、十分注意しましょう。

園では20日(木)に食育で、年長児がお月見団子作りを行います。エプロン、三角巾の準備をお願いします。



## 敬老の日

9月の第3月曜日は敬老の日です。『多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日』として定められました。また15日～21日までが「老人週刊」とされています。おじいちゃん、おばあちゃんに感謝の気持ちを伝え、一緒に楽しく過ごしましょう。



## 生活リズムを チェックしよう

休み明けは特に生活リズムが乱れがちです。家族でチェックしてみましょう。

- 早寝早起きをしている
- 朝ごはんを食べている
- 洗顔・歯みがきをしている
- 毎日排便をしている

## 白玉団子～みたらしあん～ 約20個分

- ★白玉粉……150g
- ★絹ごし豆腐…1/2丁(150g)
- ★濃口しょうゆ…大さじ2
- ★みりん……大さじ2
- ★砂糖……大さじ3
- ★水……大さじ4
- ★水溶き片栗粉

A みたらしあん

### <作り方>

- ① 白玉粉と豆腐を合わせてこねる。生地が耳たぶほどの固さになり、まとまってきたら一口大に丸め、沸騰したたっぷりの湯で茹でる。
- ② 団子が浮き上がってきたら氷水にとり、冷めたらザルにあげて水気をきる。
- ③ 鍋にAの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器に団子を盛り、③のみたらしあんをかける。

※生地に豆腐を入れることで、時間がたってもやわらかい白玉団子になります。豆腐がなければ入れなくても大丈夫です。小豆あんや、黒みつ、きなこで食べてもいいですし、生地にかぼちゃや練りごまを混ぜ込んでもいいですね。いろいろなバリエーションで楽しんでください！