



離乳食完了りす組・うさぎ組

9月1日は「防災の日」です。
 防災の日を中心とした1週間（8月30日～9月5日）は防災週間となっています。
 9月4日の給食では非常食のカレーを食べる予定をしています。災害が起きて不安なときは食欲が落ちます。普段食べ慣れない非常食は子どもたちにとって、受け付けにくいことがあるかもしれません。給食で食べる経験をしておくことで、「これは食べたことがある!」と安心し、食べやすくなります。また、非常食を食べることを通して防災の意識を高めてもらえたいと思います。
 ご家庭でもこの機会に、災害時の食事について考えてみてください。

非常食の準備

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をしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、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。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

食事の量と時間

食べる量には個人差があるので、バランスよく食べていけば、食べ過ぎ、少食といった量に、あまりこだわる必要はありません。食事にかかる時間は20～30分が目安ですが、自ら食べようとする自我が目覚める時期でもあるので、「自分で食べたい」という思いも大切にしていきたいものです。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
	1 あかうお 赤魚の甘みそ焼き ほうれん草のおかか和え じゃが芋の炒め くだもの すまし汁	2 マーボー豆腐 春雨マヨサラダ くだもの スープ	3 さけのみそマヨ焼き ブロッコリーのごま和え 昆布とツナの金平 くだもの みそ汁	4 そのまんまカレー オープンオムレツ コーン入り野菜サラダ くだもの	5 たらフライ ほうれん草の海苔和え ひじき煮 デザート みそ汁
	ちゅうがく 中学いも・牛乳	ぎゅうにゅう シュガーラスク・牛乳	くだもの・牛乳	チーズパン・牛乳	お菓子・牛乳
7 さんまのオレンジ煮 さつま芋とハムのサラダ マーボーなす くだもの みそ汁	8 チキンオープン焼き ゆで野菜 ちくわとピーマンの金平 くだもの スープ	9 ほっけの塩焼き オクラのおかか和え 春雨チャブチェ くだもの みそ汁	10 親子煮 もやしのカレーサラダ くだもの スープ	11 冷やしなめこうどん ささみの磯部天ぷら ほうれん草のツナ和え	12 いわしの梅煮 ブロッコリーナムル 切干大根煮 デザート みそ汁
ほし 星たべよ・牛乳	こくとう 黒糖ロール・牛乳	くだもの・牛乳	かため 型抜きチーズ・牛乳	バナナ・牛乳	お菓子・牛乳
14 豚肉の生姜焼き きゅうりの塩昆布和え ひじきのそぼろ煮 くだもの みそ汁	15 カレーのスタミナ焼き 干草和え れんこん金平 くだもの みそ汁	16 にくだんご 肉団子の酢豚風 すふた ふう 和風サラスパ くだもの スープ	17 アジフライ きざみ野菜 もやしのひき肉炒め くだもの みそ汁	18 チキンカレー 皮なしウインナー チップスサラダ	19 ハムカツ ほうれん草のおかか和え ほし 星のポテト デザート みそ汁
ミニメロンパン・牛乳	ミニ肉まん・牛乳	いちごジャムサンド・牛乳	ソフトゼリー	くだもの・牛乳	お菓子・牛乳
21 けいろう ひ 敬老の日 (おやすみ)	22 こくみん きゅうじつ 国民の休日 (おやすみ)	23 しゅうぶん ひ 秋分の日 (おやすみ)	24 コーンともやしの味噌ラーメン ちくわのマヨチーズ焼き わかめ入りグリーンサラダ	25 さけの塩こうじ焼き ほうれん草のごま和え さつま芋オレンジ煮 くだもの みそ汁	26 ぶりのみぞれ揚げ ゆで野菜 昆布の炒め煮 デザート みそ汁
			くだもの・牛乳	きなこ蒸しパン・牛乳	お菓子・牛乳
28 チキンみそカツ ゆで野菜 里芋のそぼろ煮 くだもの すまし汁	29 さばの香味焼き もやしサラダ じゃが芋カレー炒め くだもの みそ汁	30 はっほうさい 八宝菜 かみかみサラダ くだもの みそ汁	🍷 おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒すみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしぼりに替えてください。 🍷 離乳食完了後から2歳クラスまでは午前中のおやつがあります。午前のおやつもしくは給食に牛乳が提供されます。 🍷 物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。		
いまがわやき 今川焼カスタード・牛乳	すず 鈴力カステラ・牛乳	や ミニ焼きおにぎり・牛乳			