



まだまだ厳しい暑さが続いています。少しずつ朝夕に吹く風に秋を感じる頃となりました。園庭では、プールや夏ならではの感触遊びや色水などを楽しんできました。これから気持ちいい気候となります。園外へのお散歩にも出かけ、のびのびと体を動かし楽しんでいきます。



- 🚗 駐車場の利用は、許可証をお持ちのご家庭となります。お持ちでない場合は、近隣の駐車場を利用ください。
- 🚗 駐車場の利用の際は、左折入出庫を必ず守って頂きますようお願いいたします。
- 📅 1/20(土)くじら組の発表会となりました。(年間行事追加)  
1/20の土曜保育は協力日となります。にじ・そら組は年間行事通り、2/17(土)ことば蔵で行う予定です。
- 🚿 9月中は、活動内容によって、暑い日には引き続きシャワーを行いたいと思います。引き続き入力と準備をお願いします。  
\* 水遊びは、9/16で終了を予定しています。

### 9月の行事

- 6日(水) 体育指導  
(にじ・そら・くじら組)
- 12日(火) 避難訓練
- 13日(水)～ 身体測定
- 15日(金)
- 14日(木) 交通安全教室  
(くじら組)
- 20日(水) 英語教室  
(だいち・あめ・にじ・そら・くじら組)
- 27日(水) 誕生会



9月1日は、防災の日です。保育園では、毎月避難訓練を行っています。今月は、台風を想定し午睡明けの避難を予定しています。10月には地震により午後から給食室使用不可を想定し、避難訓練と共に非常時のおやつ提供を実践予定です。

- \* もしもの時に備え、研修等で緊急連絡先が変更になる場合は、連絡ノート又は、職員にお伝えください。
- \* 災害時には、電話が繋がりにくいことがあるため、はいチーズのお知らせを利用させて頂く場合がありますのでご協力をお願いします。

### 英語教室



今月より、伊丹くじら保育園は英語教室がスタートします。PEPPY KIDS CLUBから講師に来て頂き、各クラス30分を予定しています。1回目9/20の様子はHPブログにもUPさせて頂きますので覗いてみてください。



<https://itam.kujirakodomo.com/>



10月の行事予定 3日(火)にじ組遠足★ 4日(水)体育指導(にじ・そら・くじら) 17日(火)避難訓練 18日(水)～20日(金)身体測定 20日(金)誕生会 24日(火)芋ほり(にじ・そら・くじら)★ 25日(水)芋ほり(うみ・だいち・あめ)★(芋ほりは雨天時順延あり) 31日(火)ハロウィン★



給食だより 9月

2023年8月30日  
伊丹くじら保育園

陽ざしはまだ夏の名残もありますが、日の長さも随分と短くなってきました。日中はまだ暑く冷たいものをたくさん摂ったり、冷房の効いた部屋で過ごしたり、つい体を冷やしがちです。季節の変わり目でもあるこの時期の体調管理には気を付けたいものです。

### ◎食物アレルギーについて◎

食物アレルギーはアレルギーの一種です。私たちの体には、細菌やウイルスなどの病原体が入ってきたとき、これらから体を守ろうと”免疫”が働きます。ところが、この免疫が食べ物や花粉などに過剰に反応してしまうことがあります。これを”アレルギー反応”と言います。これによって、子供が「かゆみ・じんましん」「まぶた・唇のはれ」「嘔吐・下痢」「せき」などの症状を起こしたとき、すぐに対応できるように前もって医療機関を受診し、個人によって異なる原因物質”アレルゲン”を調べておきましょう。

### ◎よくかんで食べてアレルギー予防◎

アレルゲンの多くはたんぱく質からできています。つまり、たんぱく質が体内で十分に消化されれば、アレルギー反応が起きにくくなるということです。食材をよくかむことで唾液の分泌が促進され、消化力が増すのです。

**アレルギー物質の表示**

アレルギー物質の表示

重い食物アレルギー症状が起こるのを避けるため、特にアレルギーを起こしやすい物質については加工食品等に表示されます。

【必ず表示される7品目】

卵、乳、コムギ、ソバ、ラッカセイ、カニ、エビは表示が義務化。これらを「特定原材料」と呼びます。

【表示が勧められている20品目】

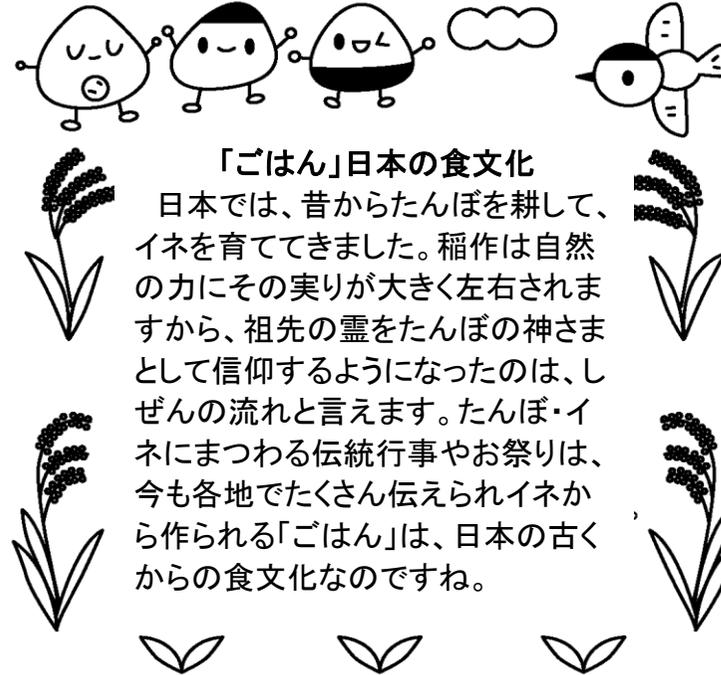
アワビ、イカ、イクラ、オレンジ、キウイフルーツ、アーモンド、カシューナッツ、ゴマ、牛肉、クルミ、サケ、サバ、ダイズ、鶏肉、バナナ、ブタ肉、マツタケ、モモ、ヤマイモ、リンゴ、ゼラチン。「可能な限り表示しましょう」と推奨された食材で、「特定原材料に準ずるもの」と呼びます。

### 人気のメニュー 麩のラスク

子ども4人分	
麩	17g
有塩バター	40g
グラニュー糖	30g

#### 【作り方】

- ①フライパンでグラニュー糖・バターを熱し、バターを溶かす。
- ②①に麩を入れて絡める。少し焦げ目がついてきたら、火を止めてバットに上げ、冷ます。



### 「ごはん」日本の食文化

日本では、昔からたんぼを耕して、イネを育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の霊をたんぼの神さまとして信仰するようになったのは、しぜんの流れと言えます。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられイネから作られる「ごはん」は、日本の古からの食文化なのですね。

### ☆お月見を楽しみましょう☆

日本では旧暦8月15日の夜(新暦の9月15日)を”十五夜”と呼び、月見だんごやススキなどを供えてお月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、「一番きれいな月」として昔から眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。

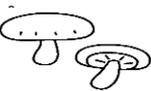


### 食育の日 東海地方



ひきずり…名古屋ではすき焼きのことを”ひきずり”と言います。すき焼きの鍋の上で肉をひきずるようにして食べたことから名称されました。大晦日には”ひきずり”を食べて、年の終わりまで引きずってはいけないものを、その年のうちに片づけてから新年を迎えるという習慣がありました。すき焼きには牛肉を使用しますが、愛知県では名古屋コーチンなど鶏の飼育が盛んな為、鶏肉が使用されることが多いです。

小倉トースト…愛知県民の親しみある代表的な名物です。由来は、トーストをぜんざいに浸して食べていたことから、あんこを



# 9月予定献立表

発行日：令和5年8月30日

	月		火		水		木		金		土	
午前おやつ									1	牛乳	2	牛乳
昼食									炊き込みご飯 大根の味噌汁 赤魚の塩焼き 千草和え		コーンツナピラフ 白菜のスープ コールスローサラダ	
午後おやつ									牛乳・ドーナツ		牛乳・クッキー	
午前おやつ	4	牛乳	5	牛乳	6	豆乳	7	牛乳	8	牛乳	9	牛乳
昼食	ご飯 野菜スープ 麻婆豆腐 もやしのナムル		ご飯 豆腐としめじのすまし汁 鶏肉と芋の甘辛煮 ほうれん草のおかか和え		【体育指導の日】 ポークカレー 大豆とひじきのサラダ フルーツのヨーグルト		ご飯 ソーセージとキャベツのスープ 鶏の照り焼き マカロニサラダ 梨		ご飯 里芋と玉ねぎの味噌汁 さわらの竜田揚げ 小松菜と人参のごま和え		ご飯 えのきのすまし汁 キャベツと豚肉の味噌炒め バナナ	
午後おやつ	お茶・五平餅		牛乳・野菜カステラ		お茶・オレンジゼリー		牛乳・マーマレード蒸しパン		牛乳・きなこマカロニ		牛乳・サブレ	
午前おやつ	11	牛乳	12	牛乳	13	オレンジジュース	14	牛乳	15	牛乳	16	牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 肉じゃが きゅうりとコーンのサラダ		ご飯 チキンと野菜のスープ アジのカレーフライ 小松菜のサラダ		ご飯 白菜とえのきのすまし汁 豚肉のしょうが焼き キャベツの酢の物		ご飯 むきあさりの豆乳スープ ミートオムレツ ブロッコリーのサラダ		【食育の日】東海地方 ご飯 キャベツとまいたけの味噌汁 ひきずり 切干大根のさっぱり和え		中華あんかけ丼 すまし汁 オレンジ	
午後おやつ	牛乳・レーズン蒸しパン		牛乳・大学芋		牛乳・豆腐のマフィン		お茶・わかめおにぎり		牛乳・小倉トースト		牛乳・ビスコ	
午前おやつ	18		19	牛乳	20	飲むヨーグルト	21	牛乳	22	牛乳	23	
昼食	敬老の日		ご飯 セロリのスープ 白身魚の新緑揚げ 炒り卵のサラダ		食パン かぼちゃのシチュー ひじきとれんこんのごまヨサダ パイ・みかん缶		さつまいもご飯 豆腐の味噌汁 鮭の西京焼き キャベツのツナ和え		ご飯 わかめスープ 鶏ちゃん焼き ほうれん草のごま和え		秋分の日	
午後おやつ			牛乳・ココアゼリー		お茶・菜飯おにぎり		牛乳・まんじゅう		お茶・フルーチェ			
午前おやつ	25	牛乳	26	牛乳	27	野菜ジュース	28	牛乳	29	牛乳	30	牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 鮭のムニエル ポテトサラダ		ご飯 にら玉スープ ジャージャー豆腐 もやしの中華和え		【お誕生日会】 ケチャップライス かぼちゃのスープ 鶏のからあげ ゆでブロッコリー		ご飯 春雨スープ 八宝菜 梅ドレッシングサラダ		ご飯 すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き かぼちゃのサラダ		野菜ラーメン 大根とハムの和え物 バナナ	
午後おやつ	牛乳・きなこさつまいも		牛乳・フレンチトースト		牛乳・マフィン		牛乳・フライドポテト		お茶・鮭おにぎり		牛乳・パイ菓子	

※献立が変更する場合があります。ご了承ください。

※延長おやつは、ビスケット・せんべい・サブレ・パイ・ラムネを提供します。

献立平均給与栄養量 幼児 エネルギー565kcal たんぱく質23.3g 脂質18.1g 乳児 エネルギー465kcal たんぱく質 19.0g 脂質13g

## 2023年 9月の予定献立表 (中期食)

日	曜	昼食	おやつ
1	金	混ぜ粥 大根のすまし汁 白身魚とほうれん草の煮物	おかゆ 豆乳スープ 鶏肉と大根のだし煮
2	土	おかゆ 白菜スープ 鶏肉と野菜のうま煮	おかゆ すまし汁 しらすとキャベツのだし煮
3	日		
4	月	おかゆ 野菜スープ 豆腐のそぼろ煮	おかゆ チンゲン菜のすまし汁 しらすと人参のだし煮
5	火	おかゆ 豆腐のすまし汁 鶏肉とほうれん草のトマト煮込み	おかゆ キャベツのスープ しらすとじゃがいものだし煮
6	水	おかゆ 豆乳スープ 鶏肉と大豆のうま煮 バナナ	おかゆ すまし汁 しらすと小松菜の煮物
7	木	おかゆ キャベツのスープ 鶏肉の野菜のやわらか煮	おかゆ すまし汁 白身魚のだし煮
8	金	おかゆ すまし汁 白身魚と小松菜の煮物	おかゆ 玉ねぎスープ 鶏肉と小松菜のトマト煮込み
9	土	おかゆ 大根のすまし汁 鶏肉のだし煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎスープ しらすと大根の煮物
10	日		
11	月	おかゆ 大根のすまし汁 鶏じゃが	おかゆ 玉ねぎスープ 白身魚のトマト煮
12	火	おかゆ 野菜スープ 白身魚と小松菜の煮物	さつまいも粥 すまし汁 鶏肉の彩り煮
13	水	おかゆ 白菜スープ 鶏肉と野菜のだし煮	おかゆ キャベツのすまし汁 白身魚と野菜のやわらか煮
14	木	パン粥 豆乳スープ 鶏肉とじゃがいもの彩り煮	おかゆ すまし汁 豆腐とじゃがいものやわらか煮
15	金	おかゆ キャベツのすまし汁 鶏肉と豆腐のやわらか煮	おかゆ トマトスープ しらすと野菜の煮物
16	土	おかゆ 豆腐のすまし汁 鶏肉のだし煮 オレンジ	おかゆ 野菜スープ 豆腐と玉ねぎのうま煮
17	日		
18	月	敬老の日	
19	火	おかゆ チンゲン菜スープ 鶏肉のうま煮	おかゆ すまし汁 白身魚とチンゲン菜の和風煮
20	水	パン粥 かぼちゃの豆乳スープ 鶏肉の野菜煮 りんご	おかゆ 野菜スープ 豆腐の野菜煮
21	木	さつまいも粥 豆腐のすまし汁 さけとキャベツの煮物	おかゆ 野菜スープ 鶏肉と野菜のトマト煮
22	金	おかゆ 白菜スープ 鶏肉とキャベツの煮物	おかゆ すまし汁 豆腐と野菜の煮物
23	土	秋分の日	
24	日		
25	月	おかゆ すまし汁 鮭とじゃがいもの煮物	さつまいも粥 野菜スープ 鶏肉のトマト煮込み
26	火	おかゆ 野菜スープ 豆腐と小松菜の煮物	おかゆ すまし汁 しらすの野菜煮
27	水	おかゆ かぼちゃのスープ 鶏肉とブロッコリーのだし煮	おかゆ 豆乳スープ 豆腐と野菜のやわらか煮
28	木	おかゆ 白菜スープ しらすのとろとろ煮	おかゆ すまし汁 鶏肉とじゃがいもの含め煮
29	金	おかゆ すまし汁 鶏肉とかぼちゃの煮物	おかゆ かぼちゃのスープ 豆腐の野菜煮
30	土	そぼろうどん 大根の煮物 バナナ	おかゆ すまし汁 鶏肉と野菜のうま煮

※献立は変更することがありますので、ご了承ください。  
 ※いろいろな味や舌触りを楽しめるように食材の種類を少しずつ増やしていきましょう。

## 2023年 8月の予定献立表 (後期食)

日	曜	昼食	おやつ
1	火	軟飯 わかめの味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ マカロニサラダ	軟飯 鶏がらスープ 白身魚のトマト煮
2	水	混ぜ軟飯 じゃがいものスープ 豚そぼろと大豆の煮物 キャベツのサラダ	軟飯 中華スープ 豆腐のうま煮
3	木	軟飯 里芋のすまし汁 鮭の塩焼き ひじきサラダ	軟飯 小松菜スープ 鶏肉の和風煮
4	金	軟飯 玉ねぎスープ 鶏肉とキャベツの中華風煮物 きゅうりとコーンの和え物	軟飯 すまし汁 しらすの煮物
5	土	軟飯 じゃがいもの味噌汁 豆腐のそぼろ煮 キャベツの和え物	軟飯 野菜スープ 鶏肉とキャベツのだし煮
6	日		
7	月	軟飯 オクラのスープ 鶏肉の中華風煮物 トマトのサラダ	軟飯 すまし汁 白身魚とチンゲン菜のうま煮
8	火	コーン軟飯 豆腐の味噌汁 鶏肉の竜田風 小松菜サラダ	軟飯 小松菜スープ しらすと白菜のうま煮
9	水	トマトツナスパゲティー コーンスープ ポテトサラダ	軟飯 味噌汁 豆腐とじゃがいもの含め煮
10	木	軟飯 味噌汁 鶏じゃが ほうれん草の納豆和え	食パン コンソメスープ 白身魚のトマト煮
11	金	山の日	
12	土	軟飯 豆腐のすまし汁 鶏肉となすの味噌煮 バナナ	軟飯 味噌汁 しらすと野菜のうま煮
13	日		
14	月	鶏そぼろ軟飯 味噌汁 かぼちゃのサラダ	軟飯 野菜スープ しらすの彩り煮
15	火	軟飯 すまし汁 白身魚の照り焼き もやしと人参の和え物	軟飯 味噌汁 鶏肉と白菜のだし煮
16	水	軟飯 鶏がらスープ 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーのサラダ	軟飯 すまし汁 白身魚のだし煮
17	木	軟飯 大根の味噌汁 白身魚の照り焼き ひじきのサラダ オレンジ	軟飯 野菜スープ 鶏肉と大根のうま煮
18	金	食パン キャベツのスープ 鶏肉と芋のトマト煮込み ピーマンのツナ和え	軟飯 玉ねぎの味噌汁 白身魚と野菜の煮物
19	土	軟飯 さつまいもの味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 りんご	軟飯 キャベツのスープ しらすとさつまいもの含め煮
20	日		
21	月	中華風軟飯 中華風豆腐のスープ ほうれん草のナムル風	軟飯 すまし汁 しらすの彩り煮
22	火	軟飯 なめこの味噌汁 白身魚のムニエル ポテトサラダ オレンジ	軟飯 すまし汁 鶏肉と芋のうま煮
23	水	食パン 野菜スープ ハンバーグ ブロッコリーサラダ	軟飯 味噌汁 白身魚と野菜の煮物
24	木	軟飯 味噌汁 肉豆腐 トマトとツナの和え物	軟飯 コンソメスープ しらすと白菜の含め煮
25	金	軟飯 春雨スープ 鶏肉の竜田風 大豆サラダ	軟飯 すまし汁 白身魚と白菜の煮物
26	土	軟飯 すまし汁 鶏肉の彩り煮 もやしの和え物	軟飯 味噌汁 豆腐と野菜のうま煮
27	日		
28	月	軟飯 味噌汁 白身魚と大根の煮物 千草和え	軟飯 ほうれん草のスープ 鶏肉の洋風煮
29	火	軟飯 ほうれん草のスープ 鶏肉の照り焼き 人参サラダ	食パン 鶏がらスープ しらすとほうれん草のトマト煮
30	水	肉うどん さつまいものひじきの煮物 バナナ	軟飯 トマトスープ 白身魚のうま煮
31	木	軟飯 中華スープ 麻婆豆腐 きゅうりと人参のサラダ	軟飯 すまし汁 しらすと大根のだし煮

※献立は変更することがありますので、ご了承ください。

※素材本来の味を大切にし、薄味を心がけています。