9月給食だより

2026年9月発行

栄町あおぞら保育園

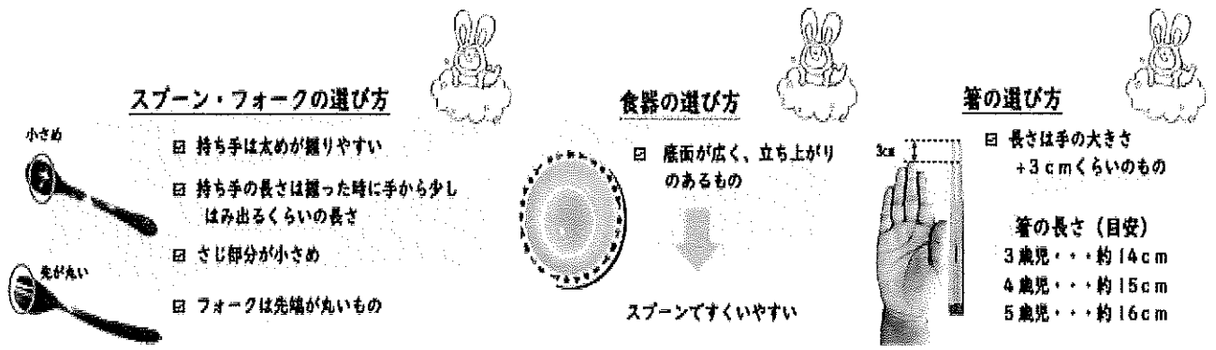
～毎月１日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

※　〈　　〉内は、汁物の具です。
※　おやつは、牛乳・果物がつきます。
※　展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。
※　昼食のラーメン・うどんの日は、幼児におにぎりがつきます。

月	火	水	木	金	土
	1 胡瓜 ごはん 味噌汁 〈さつま芋・長ねぎ〉 豚肉マーマレード焼き ごま人参 タッピーサラダ 野菜たっぷり焼うどん	2 赤ピーマン 麦ごはん 豆乳味噌汁 〈キャベツ・油揚げ〉 鮭フライ もやし納豆和え チンゲン菜しめじ炒め チーズむしぱん	3 スナップエンドウ ジャムサンド 南瓜ポタージュ 鶏肉ケチャップ焼き ブロッコリー中華和え マカロニサラダ ゆかりおにぎり	4 人参 ごはん 味噌汁 〈小松菜・玉ねぎ〉 ほっけのムニエル 大根とコーンのソテー 胡瓜とわかめのサラダ パウンドケーキ	5 運動会
7 セロリ ごはん 味噌汁 〈切干大根・わかめ〉 さば照り焼き 甘酢キャベツ 南瓜そぼろ煮 とうきび	8 オクラ ごはん 味噌汁 〈豆腐・なめこ〉 大豆かき揚げ ほうれん草お浸し もやし炒め レーズンパン	9 大根 麦ごはん 味噌汁 〈人参・玉ねぎ〉 豚肉香味焼き 春雨サラダ 小松菜とコーンのさっぱりサラダ オレンジミルクケーキ	10 ブロッコリー ロールパン スープ 〈チンゲン菜・えのき〉 ツナ入りオムレツ じゃが芋バター醤油煮 キャベツのサラダ 五平もち	11 黄ピーマン ごはん 味噌汁 〈白菜・ふのり〉 マーボー豆腐 小松菜のり和え 根菜煮 大学芋	12 煮干し ミートソーススパゲティ 麦茶 ほうれん草ツナ和え さつま芋グラッセ ミルクスコーン
14 ごぼう ごはん 味噌汁 〈大根・麩〉 鶏肉ののり塩揚げ 白菜お浸し ひじき炒め煮 ホットケーキ	15 胡瓜 ごはん 味噌汁 〈さつま芋・長ねぎ〉 豚肉マーマレード焼き ごま人参 タッピーサラダ 焼うどん	16 赤ピーマン 麦ごはん 豆乳味噌汁 〈キャベツ・油揚げ〉 鮭フライ もやし納豆和え チンゲン菜しめじ炒め チーズむしぱん	17 スナップエンドウ ジャムサンド 南瓜ポタージュ 鶏肉ケチャップ焼き ブロッコリー中華和え マカロニサラダ ゆかりおにぎり	18 人参 ごはん 味噌汁 〈小松菜・玉ねぎ〉 ほっけのムニエル 大根とコーンのソテー 胡瓜とわかめのサラダ おはぎ	19 酢昆布 醤油ラーメン じゃが芋バター煮 ミニトマト きな粉マカロニ
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 ブロッコリー ロールパン スープ 〈チンゲン菜・えのき〉 ツナ入りオムレツ じゃが芋バター醤油煮 キャベツのサラダ 五平もち	25 黄ピーマン さつま芋ごはん すまし汁 〈豆腐・わかめ〉 とんかつ ひじきサラダ 茄子みそ炒め デコレーションケーキ	26 煮干し ミートソーススパゲティ 麦茶 ほうれん草ツナ和え さつま芋グラッセ ミルクスコーン
28 セロリ ごはん 味噌汁 〈切干大根・わかめ〉 さば照り焼き 甘酢キャベツ 南瓜そぼろ煮 とうきび	29 オクラ ごはん 味噌汁 〈豆腐・なめこ〉 大豆かき揚げ ほうれん草お浸し もやし炒め レーズンパン	30 大根 麦ごはん 味噌汁 〈人参・玉ねぎ〉 豚肉香味焼き 春雨サラダ 小松菜とコーンのさっぱりサラダ オレンジミルクケーキ			

食具の選び方

入園・進級してから半年がたち、子どもたちの成長の早さを感じる毎日です。成長に伴い、食具の持ち方・食具の大きさも変化します。では、どのような食具を選んだら良いのでしょうか？下の図を参考に、今使用している食具が適しているのか確認してみましょう。



※当園では子どもにあった箸を使用しています。購入もできますので、お声掛けください。

栄養士の

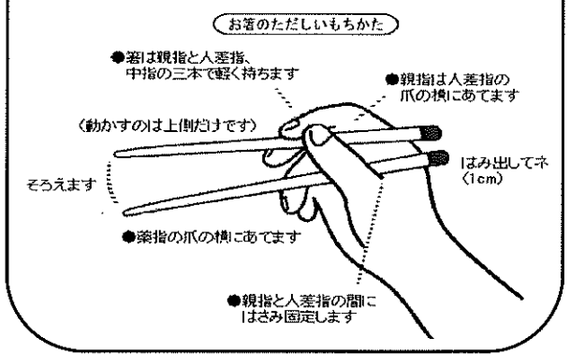
【 教えて!! 川口さ～ん! 】

Q　保育園から帰宅し、夕食まで待ちきれないので、せんべいやパンなどを与えてしまいます。夕食の 食べる量や体重増加も気になり、間食の習慣化をやめたいのですが、どうしたらいいでしょうか？

夕食を作ってる間、待っててもらうためにお菓子など与えてしまう気持ちわかります！でも、夕食への影響なども気になりますよね。まずは、回数を減らすことから始めてみませんか。「今日はお菓子ないからね」と事前に伝え、子どもの視界に入らない所へしまったり、絵本やおもちゃなど集中できるもので間食のことを忘れさせるのも一つです。また、週末や前日におかずの作り置きなどをし、温めるだけにするなどの対応で食事時間を工夫して、徐々に間食の習慣化を減らしていきましょう。

Q　箸を正しく持たせたいのですが、自分も上手に持てないので教えられません。何かお手本になるものはありませんか？

下記図を参考にしてみてください。
ちなみに当園では、エジソン箸（矯正箸）の使用は推奨していません。



「給食さんと子どもたち　～日常のひとこまから～」

子どもたちの食べている姿を見に各クラスへ行くのですが、基本的にあおぞら保育園の子どもたちはよく食べます！「川口さんみて～！」と、食べ進みを教えてくれる子が多数。たまには、苦手な物に苦戦して食べ進みが悪いこともありますが、「一口でもいいから食べてるところ見せて」と声掛けすると、頑張って口にしてくれます。しかし、それでも自ら手を動かそうとしないときもあり、その時は私がスプーンなどで口にもっていくと食べてくれたりします。「食べられたね。すごいね!!」と声掛けすると、嬉しそうにニコニコして口を動かしてくれます。まだまだ、「自分の頑張りを見てほしい、甘えたい」など様々な思いがある子どもたちです。ご家庭でも、子どもの気持ちに寄り添いながら励まし、褒め、楽しい食卓をお過ごしてください。