

9月号

令和7年9月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

立秋が過ぎても、猛暑日が続き、日本の夏は年々厳しい環境になってきています。熱帯夜の毎日でエアコンを稼働させないと十分な睡眠もとれない方も多いと思います。もう少し続く暑さに負けないように体調の変化に注意しながら、生活していきましょう

お手伝いしながら配膳を覚えよう

幼児期は、生活の中で基本的な生活習慣を身につけていく時期です。家庭で食事をする時には、配膳が覚えられるように、「ごはんは左ですよ」などと、子どもたちに声かけをしながら、一緒にやってみましょう。

和食の基本的な配膳

和食の基本は一汁三菜(または一汁二菜)です。ごはんは主として、主菜が一つ、副菜が2つです。おかずは奥に、ごはんは左に、汁ものは右に、箸は手前に置きます。



子どもと一緒に配膳しましょう



配膳をする前に、テーブルを台ふきんでふきます。大人が手本となり、ごはん茶碗やお椀、箸、おかずの位置を子どもに伝えながら、配膳していきます。手伝いを頼む時は、それが子どもの年齢や発達に合った内容かどうかを考えて、頼むようにしましょう。

子どもと一緒に後片付けをしましょう



食事が終わった後の片付けも、子どもと一緒にやってみましょう。子どもの年齢に応じて、できることから始めます。例えば、自分の使った食器を一つずつ運んでもらう。手伝いをしてくれた時には、「ありがとう」「助かるよ」などと感謝の言葉を返してください。

世界の料理を食べよう

9月12日(金)は「イタリア料理」を堪能します!!

ミートソーススパゲティ

イタリアンサラダ

きのこのスープ

果物

<おやつ>

ビスコッティ風クッキー



9月のメニューより



— ドライカレー —

<材料・4人分>

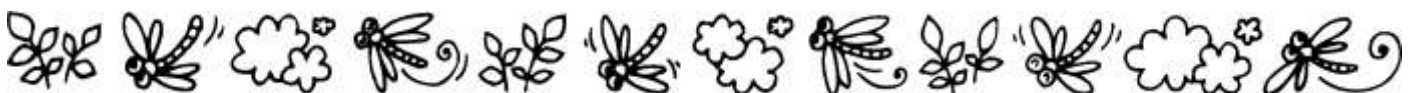
米	2 合	油	大さじ 1/2 杯
水	2 合分	トマトピューレ	大さじ 2 杯
鶏ひき肉	180 g	トマトケチャップ	大さじ 2 杯
玉葱	210 g	中濃ソース	小さじ 1 杯
人参	60 g	カレー粉	小さじ 1 杯弱
ピーマン	30 g	塩	少々
しょうが	ひとかけ		
にんにく	ひとかけ		

<作り方>

- ① 米は研いで、炊飯器に入れて炊く。
- ② 野菜は全てみじん切りにする。
- ③ 鍋に油をしき、にんにく、しょうがを入れて炒め、香りを出す。
- ④ ③に②の玉葱、人参を入れて、透き通ってきたら、鶏ひき肉を加え、さらに炒める。
- ⑤ ④にカレー粉以外の調味料を加えて、煮込む。
- ⑥ ⑤にカレー粉、ピーマンを加えて、火を通す。
- ⑦ 器に炊きあがったご飯と⑥を盛る。

9月は鶏ひき肉に
しましたが、豚肉や
牛肉でもおいしいで
すよ

青井保育園のドライカレーはひき肉と野菜がたっぷり入ったソースをかけたタイプ



文責：栄養士