



今年も猛暑続きの夏でした。9月になってもまだまだ残暑の厳しい日がありそうです。

夏の疲れが出てくるこの時期、ゆっくり休むことが大切です。

早めに就寝して疲れをとり、朝ご飯をしっかり食べましょう。

好きなもの、食べたいものを増やそう

～～色々な食品と出会う～～

1歳を過ぎたころから、子どもの好き嫌いがみられるようになってきます。3歳未満児の嫌いなものは、食べにくいものや、苦味や匂いの強いものが多いようです。調理方法や味付けを工夫すると食べられるようになることが少なくありません。気を付けたいのは、無理強いをして食べさせたり、食べないからと食卓に出さなくなったりすることです。色々な食品に出会えるような食卓を用意して一緒に食べる大人が美味しそうに何でも食べる、それが子どもの好き嫌いをなくす方法の一つです。



★ 日本では旧暦の8月15日の夜（新暦の9月中旬～10月上旬）を“十五夜”と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、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、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。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。



◎9月の給食予定◎



10日・・・まあいとお月様に見立てた月見バーグです。

11日・・・誕生会です。梅ご飯、エビフライ&タルタルソース&酢の物、デザートはフルーチェです♪

おやつは、クリームやフルーツをトッピングしたプチフルーツケーキを出します。

その他にも、旬のさんまを使ったかば焼き、コトコト炊いて味のしゅんだおでん、旬のりんごをたっぷり使ったりんごケーキもおやつに登場します。

その他にも、秋の味覚、ぶどう、梨さつまいも、もたくさん使います。

『食欲の秋』しっかりたくさん食べ、

「ごはんのおかわりちょうだ～い！」

という声を楽しみにしています♪♪

9月の平均値

		エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児	目標量	622kcal	14～20g	15～30g	1.9g 未満	259mg
	平均値	593kcal	19.1g	22.1g	1.8g	252mg



食事のマナーについて



食事のマナーには食具の使い方、食べ方、食事のあいさつなどがあげられますが、相手とコミュニケーションをとるためにも、美味しく食べるためにもマナーは大切です。マナーはひとりでは学べません。家族での食卓や、集団生活の中でお互いを見てマナーが身についていきます。『お箸がうまく持てない』『おしゃべりばかりする』『時間がかかりすぎる』『好き嫌いがある』などさまざまな問題があるかと思いますが、園では職員がマナーを子供たちに伝えるようにしています。忙しいかとは思いますが、ご家庭でも食事中はテレビを消して、マナーを教えつつ、家族との時間を過ごしてください。

米粉のりんごケーキ <材料 18cmケーキ1個分>

- ・りんご 500g (約1個と1/2個)
- ・砂糖 120g
- ・こめ油 50g
- ・卵 2個

(A) 上新粉(米粉)	120g
ベーキングパウダー	小 1,1/2

＝準備＝ オーブンは180度で予熱しておく。

- ① りんごの皮を半分取り、種を取って厚めのいちよう切りにする。
(A) はビニール袋に入れて、良く振り混ぜておく。
- ② ボールに卵、砂糖、こめ油を入れ、泡立て器で混ぜる。
- ③ トロツとしたら①の粉とりんごを入れ、ヘラでざっくり混ぜ合わせる。
- ④ ③をケーキ型に流し入れ、オーブンで約40～50分焼く。きつね色にこげ目が付いたら出来上がり。
網の上で水分を飛ばすと良いです。



***** 食育の取り組み *****

避難訓練では、給食室からの火災を想定して園庭に避難しました。その日の午後からのおやつは非常食で保管されているものを提供しました。地震や火災、その他の影響により給食室で食事が作れなくなることや、そういった場合に備えて備蓄している話をしました。



大きな銀袋はしっかりと密封されていましたが、さらに小分け密封されたビスコがたくさん入っていました。賞味期限も5年間です。味のほうも美味しく、親しみあるおやつでみんな喜んで食べていましたよ。

ハンバーガー、大きなお口でほおぼってました♪

***** ある日の給食の様子です *****



↑ 照り焼きチキンにお浸し...
おいしそうに食べていました。



アイスクリームだ~やった~♪