



給食だより

9月号

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。



お月見を 楽しみましょう

★ 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◎



* 20日・・・誕生会です。ゆかりご飯、エビフライ、酢の物、すまし汁、乳酸菌飲料、おやつはプチフルーツケーキ。

子ども達が喜んでくれると良いです♪

お月見メニューとして3色月見団子、まん丸お月様に見立てたハンバーグをします。その他にも、旬のさつまいもやりんごのケーキ、コトコト炊いて味のしゅんだおでんが登場します。

○●○9月の平均値○●○

『食欲の秋』しっかりたくさん食べて
「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♪♪

	エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児 平均量	565kcal	18.7g	21.3g	1.7g 未満	252mg



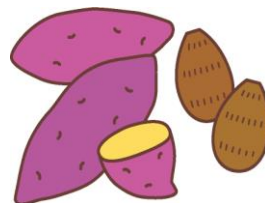
食材を五感で感じよう



秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食の興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でもいろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。



秋はさつまいもやさといもの収穫時期です。いもは主食の代用として用いられることもあり、でんぷんが主成分。カロリーが高く、ビタミンC・B1、カリウムなどのミネラルや食物繊維も豊富で、便秘解消の効果もあります。さつまいもは蒸したり焼いたりするだけで甘く、さといもはゆでてみそ田楽風にすると、おやつにもなります。





フルーツヨーグルト(4人分)



ヨーグルト 1パック りんご 1/4 個 バナナ 1本 ミカン缶 1/2 缶

レーズン 20g コーンフレークやグラノーラ等適量

★りんご、バナナ、を食べやすい大きさに切り、ヨーグルト、果物、レーズンと混ぜる。お皿に盛り、コーンフレーク等をつける。

ヨーグルトにはちみつを使う場合、1才未満の乳児に与えないで下さい。乳児ポツリヌス症を防ぐ為、はちみつ入り飲料や菓子なども与えないようにしましょう。



食育の取り組み



ばら組

カードを使って野菜当てクイズをしました♪



お行儀が悪くなっていくマイク、きちんと食べるエミリー、子ども達はいけない所を教えてくださいました。



食器の配置を教えました。



ご飯は左、汁は右。お箸の先はご飯の方、副菜は左上、主菜は右上、お茶は奥の方に置くことを話しました。

♪夏のお楽しみ、アイスが登場♪



1年に1度だけ、アイスが登場します(未満児さんはヨーグルトでした)。園のおやつで出るアイス。とても楽しみにしてきていましたよ★☆☆

★ばら組 とうもろこしむきをしました★



黄色い身が見えてきた～！