

食育だより

令和6年9月
ひらた乳児保育園

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きますね。
子どもたちは夏の疲れが出てくるころです。日中はまだ暑くても朝晩は涼しくなってきますので、食事や体調管理に気を付けて、元気に秋を過ごしましょう。

◎好き嫌いは成長の証？！

好き嫌いが出てきたということは、味や形など“違い”を認識できるようになってきたという成長の証でもあるんです。幼児は成長するとともに味覚が発達していきます。離乳食は何でもよく食べていても、1歳を過ぎると食べる種類が限られてくる場合があります。食べ物と初めての出会いを繰り返しながら、少しずつ食べられるようになっていく筋道が大切です。個人差がありますので、好き嫌いが克服できるよう見守っていきましょう。

◎苦手なものを好きにするコツ！

火を通してみましょう！

生野菜より、まずは煮たり茹でたり焼いたりで挑戦。加熱することで甘みが増すことも。

食べやすくしましょう！

やわらかく煮たり、とろみをつけたりして舌触りをよくしましょう。噛み切りやすく飲み込みやすいのが◎

形を変えてみましょう！

ハートや星型などいつもと形を変えて楽しく。「嫌だ」という気持ちを取り除いてあげましょう。

味付けを変えてみましょう！

子どもが好きなカレー・マヨネーズ・ケチャップなどで味に変化を。野菜はごまやピーナッツで和えるのも◎

だしを使いましょう！

かつお節・昆布・煮干し・しいたけなどのだしを使って、美味しいと感じる素＝『うま味』を上手に利用しましょう。

★一緒に食べる人が美味しく食べていると、子ども達は自分も試してみようと思います。家族で楽しく食事をし、食べられた時はいっぱい褒めてあげましょう♪

中秋の名月「お月見」



《手作りお月見団子》



◇材料(約15個分)

・白玉粉 100g ・絹ごし豆腐 100g

みたらしのたれ

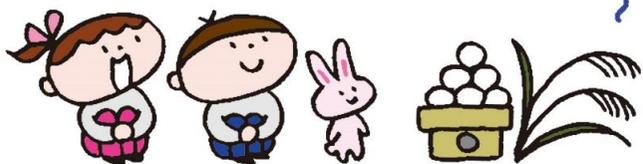
・水 60cc ・醤油 12g ・砂糖 12g

・みりん 12g ・片栗粉 適量

◇作り方

- ①ボウルに白玉粉と豆腐を入れ、耳たぶくらいの固さにこねたら食べやすい大きさに丸める。
- ②沸騰したお湯に①を入れ、浮いてきて3分ほど茹でたら冷水にとる。
- ③フライパンに水、醤油、砂糖、みりん、調味料を入れ弱火にかけ、ヘラでよく混ぜる。
- ④③に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけたら、水切りした②にかけて完成！

今年の十五夜は、9月17日(火)です。この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、お月見団子やすすき、里芋やさつまいも、栗などの秋に収穫を迎える野菜を供えてお月見をする風習があります。保育園では給食にお月見うどん、おやつに豆腐入り白玉団子が出ます。子どもたちがお団子を作る予定です♪



9月のこんだてひょう



	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
昼食	ごはん 鶏じゃが 塩昆布和え キャベツのみそ汁	ごはん ミートボールケチャップ煮 コロコロサラダ 小松菜スープ	ごはん 魚のフライ ごま酢和え じゃが芋のみそ汁	ごはん 豚肉のみそ炒め 梅サラダ もやしのみそ汁	ごはん マーボー豆腐 中華和え かぼちゃのみそ汁	チキンライス みそ汁
おやつ	ツナサンド 牛乳	みそむしパン 牛乳	りんごゼリー	おにぎり 牛乳	ベーコンポテトパイ 牛乳	
	9	10	11	12	13	14
昼食	和風スパゲッティ ひじきのナムル フルーツ 鶏ごぼう汁	ごはん 豚肉の梅生姜焼き 納豆サラダ わかめのみそ汁	ごはん 魚の甘酢あんかけ 磯香和え 豚汁	ごはん 鶏肉の香味焼き 五目煮豆 卵豆腐のすまし汁	ごはん 厚揚げステーキ ネバネバ和え ふのみそ汁	親子丼 みそ汁
おやつ	おにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳	フルーツヨーグルト	大学かぼちゃ 牛乳	マカロニきな粉 牛乳	
	16	17	18	19	20	21
昼食	敬老の日 	お月見うどん じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのごま和え	ごはん 秋鮭のザンギ ひじきの煮物 さつま芋のみそ汁	ごはん ポークビーンズ じゃこ和え チンゲン菜のスープ	ごはん 鶏肉と里芋のみそ煮 野菜の炊き合わせ はんぺん汁	チャーハン みそ汁
おやつ		お月見団子 牛乳	ココアプリン	フレンチトースト 牛乳	おはぎ 牛乳	
	23	24	25	26	27	28
昼食	振替休日 	ごはん 手羽元のさっぱり煮 おさつサラダ 春雨スープ	ごはん 魚のきのこあんかけ もやしのナムル 豆腐のみそ汁	ごはん 厚揚げチャンプルー 切干大根の煮物 なすのみそ汁	ごはん かぼちゃコロケ コールスローサラダ かきたま汁	豚丼 みそ汁
おやつ		お好み焼き 牛乳	牛乳もち	おにぎり 牛乳	おにまんじゅう 牛乳	
	30					
昼食	きのこカレー わかめサラダ フルーツ マカロニスープ					
おやつ	さつま芋ドーナツ 牛乳	☆献立は都合により変更する場合があります。				