



令和5年

10月

鶴ヶ谷はぐくみ保育園

給食だより

暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。いよいよ実りの秋本番がやってきます。秋は1年を通して、1番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れあう機会を作ることは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、ご家族で楽しい時間を過ごしたいですね。10月は宮城県の秋の風物詩、「芋煮会」を保育園で開催予定です。芋煮に入る具材は3歳以上児クラスさんに下処理のお手伝いをしてもらい、鶴ヶ谷はぐくみ保育園オリジナルの芋煮汁を作りたいと思います。お天気が良ければ、テラスで秋の風を感じながら芋煮汁を頂きたいと思っています。季節の変わり目に、体調を崩さないよう「はやね・はやおき・あさごはん」で今月も元気に過ごしましょう。

楽しく食べるこどもを育てよう

離乳食の時は、様々な食材を食べさせようと食事を用意しますが、嗜好がはっきりしてくると好きな物、食べやすいものを好んで食べるようになり、いつのまにか献立も好きな物に偏り、苦手なものが増えがちです。苦手な食材が増えると、1個でも苦手な食材が入ったメニューがあると、食事全体が楽しくない時間を感じてしまいます。作った大人も楽しく美味しく食べてもらいたいものですね。今回は、楽しく食べる子どもになってもらうためのヒントをまとめてみました。参考にしてみてください。

1. 繰り返し食べていろいろな味を体験しよう



食品がもつ、えぐみや苦みなどは本能的に「危険」を感じるため、不快を示すことが多いとされています。



みんなが美味しそうに食べていると食べてみようという気持ちに繋げることができます。



繰り返し食べる事で、味を覚え、食べ慣れ満足感を得ることが出来ます。

2. 手づかみ食で楽しく食べてみる



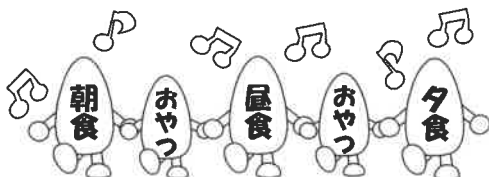
手づかみ食の良さは、食材の硬さや、温度、香りをダイレクトに感じる事が出来ることです。初めての物で不安を感じることを少し解消することが出来ます。

離乳食が終わるとスプーンやフォーク、箸を使って食事をすることが基本になりますが、料理によっては手づかみで食べる方がいいものもあります。普段はやらないことをたまに取り入れることで、食事を楽しく感じることに繋がります。



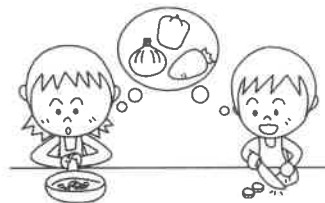
3. お腹を空かせて、美味しく食べる

食事を美味しく食べる秘訣は、空腹であることが1番といっても過言ではありません。お腹が気持ちよく空いて『食べたい!』という気持ちになることが大切です。



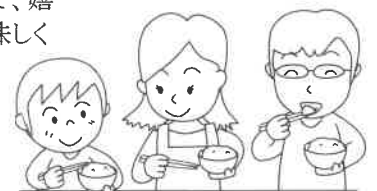
そのためにも、朝、昼、夜の食事をバランスよく、リズムよくとり、早寝早起きなど生活のリズムを整えることも大切です。

4. 食事作りを楽しんで、美味しく食べる



食事作りから参加することで、普段から食べている食材にも新たな発見をしたりします。自分が作ったんだという想いから、食が進み意欲的になることが出来ます。

自分が手掛けたものを、家族が美味しく食べてくれることで、嬉しく感じ、食事をさらに美味しく感じることも出来ます。





日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
01	日			
02	月	ソファール元気ヨーグルト	ご飯、麩と玉ねぎのみそ汁、さわらの香味焼き、ひじきとさつま芋の炒り煮、オレンジ	リングドーナツ、牛乳
03	火	星たべよ、牛乳	ご飯、きのこスープ、ふわふわ卵焼き、☆スロベニア☆プラーゼンクロンビール、バナナ	カレースパゲティ、牛乳
04	水	りんごジュース	ご飯、もやしとわかめのみそ汁、クリスピーチキン、ブロッコリー、オレンジ	揚げせんべい、バナナ、牛乳
05	木	クラッカー、牛乳	ハヤシライス、ほうれん草とベーコンのソテー、グレープフルーツ	レーズンボウル、牛乳
06	金	ジョア(プレーン)	ご飯、じゃが芋とわかめのみそ汁、豆腐のカレーあんかけ、ほうれん草の中華和え、りんご	ごまトースト、牛乳
07	土	ウエハース、牛乳	ナポリタンスパゲティ、ポテトスープ、ブロッコリー、バナナ	ミルクボンデードーナツ、牛乳
08	日			
09	月			
10	火	ビスケット、牛乳	ひじきマーボー豆腐丼、キャベツのツナサラダ、バナナ	カステラ、牛乳
11	水	ソファール元気ヨーグルト	ご飯、なめこ汁、鯖の塩焼き、ひじきのマリネ、オレンジ	焼き芋、牛乳
12	木	白ブドウほうれん草ジュース	☆芋煮会☆わかめおにぎり、鮭ごまおにぎり、芋煮汁、みかん	ホットドッグ、牛乳
13	金	クラッカー、牛乳	ご飯、豆腐とじゃが芋のみそ汁、お好み焼き風卵焼き、根菜金平、グレープフルーツ	ココアサンド、牛乳
14	土	ビスコ、牛乳	焼き肉丼、かぼちゃのバター煮、ソファール元気ヨーグルト	源氏パイ、ハッピーターン、白ブドウ&ほうれん草ジュース
15	日			
16	月	ビスケット、牛乳	ご飯、豆腐と野菜のすまし汁、鮭のきのこみそ焼き、もやしの納豆和え、オレンジ	ナポリタンスパゲティ、牛乳
17	火	ソファール元気ヨーグルト	ご飯、じゃが芋のみそ汁、白身魚の照り焼き、切干大根、オレンジ	たいやき、星たべよ、牛乳
18	水	コーンフレーク	キーマカレー、スティックきゅうり、バナナ	お誕生日ケーキ、牛乳
19	木	あんぱんまんせんべい、牛乳	ご飯、田舎汁、ポテトオムレツ、煮豆、柿	ごまマカロニ、牛乳
20	金	アップル&キャロットジュース	食パン、牛乳、チキンアドボ、小松菜のサラダ、グレープフルーツ	わかめおにぎり、麦茶
21	土	ビスケット、牛乳	豚丼、牛乳、里芋の煮ころがし、バナナ	あんぱんまんソフトせんべい、ウエハース、アップル&キャロットジュース
22	日			
23	月	白ブドウ&ほうれん草ジュース	ご飯、コーンスープ、鯖のカレー 竜田揚げ焼き、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	さつま芋もち、牛乳
24	火	クラッカー、牛乳	☆アメリカ☆ライス、ポークビーンズ、コールスローサラダ、ソファール元気ヨーグルト	ジャムサンド、牛乳
25	水	ソファール元気ヨーグルト	ご飯、大根の味噌汁、千草焼き、さつま芋のレモン煮、なし	以上児：原宿ドック、牛乳 未満児：ドーナツ、牛乳
26	木	あんぱんまんソフトせんべい、牛乳	ご飯、わかめスープ、鮭の韓国風照り焼き、里芋の煮ころがし、バナナ	パウムクーヘン、牛乳
27	金	ビスケット、牛乳	ご飯、野菜スープ、擬製豆腐、ブロッコリーのごま酢和え、グレープフルーツ	ベーコンピラフ、麦茶
28	土	ビスコ、牛乳	ハヤシライス、さつまグラッセ、バナナ	ムーンライト、ハッピーターン、白ブドウほうれん草ジュース
29	日			
30	月	ビスケット、牛乳	ご飯、春雨スープ、豚肉のチンジャオロース、かぼちゃのバター煮、みかん	スイートポテト、牛乳
31	火	アップル&キャロットジュース	☆ハロウィン☆バターロールパン、ハロウィンかぼちゃハンバーグ、ブロッコリーの香りと和え、グレープフルーツ	かぼちゃのドーナツ、牛乳

🍠 今月の献立について 🍠

今月は、スロベニア、アメリカの世界のメニュー、芋煮会、ハロウィンの行事食を提供予定です。スロベニアのプラーゼンクロンビールは、じゃが芋と玉ねぎのお料理でスロベニアでは主食とされるものです。バター風味で食べやすく仕上げたいと思います。芋煮会の日にはクッキングを予定しています。子どもたちと一緒に美味しい芋煮汁を作りたいと思います。

※献立は都合により変更になることがあります。



		I補給 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	給与量	610	23.5	19.1	1.5
	目標量	590	24.4	16.4	1.6
3歳未満児	給与量	550	20.7	16.1	1.2
	目標量	500	20.5	13.8	1.5