

給食だより



今月のテーマ 野外食を楽しむ
 今月の目標 季節の果物や野菜をしっかりと味わう

令和2年9月30日
 城北アソカ保育園

好き嫌いをなくそう～食事を楽しもう～

一度や二度、嫌がって口から吐き出したとしても、それがずっと嫌いな食品とは限りません。成長に従って好みが変わりますし、機嫌によって違ったりします。諦めずにいろいろな方法でチャレンジしてみましょう。また、**子どもは家庭の食生活をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育っていきます。**家族とゆっくり食事を楽しみ、食の経験を広げることができるといいですね。

*離乳期から広い味覚の土台を



甘味や濃い味は覚えやすいので、まずは素材の味を大切にしていきたいです。

*大人や友だちも一緒に食事



おいしいね、と共感しながら子どもに「安心感」と「満足感」を。

*食べやすい調理で



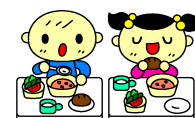
軟らかく煮たり、とろみをつけて舌触りを良くしたりスプーンに乗る大きさ、食べやすい大きさで。

*食生活にバラエティ



盛り付けに変化をつけたり、日曜は家族そろって、自然の中での食事もいいですね。バス旅行は外でお弁当の予定なので楽しみですね♡

*食事時間にゆとりを



いろいろやったけれど、どうしても食べられなかったらそれはそれで認めてあげましょう。今は食べられなくても成長につれて「好み」が代わることもありますので、時期をみて再チャレンジしてみましょう。

食事マナーは思いやり

食事マナーには、箸の使い方や食器の持ち方、並べ方、食べるときの姿勢など気を付けたいことがたくさんあります。これらの食事マナーを守ると、食事がしやすく、美しく食べる事ができます。また、一緒に食事する相手に不快な思いをさせずに済むので相手を思いやることにつながります。みんなで楽しくするために食事マナーを身につけましょう。

食べ方のお手本



☆スタミ納豆丼☆

- ・鶏ひき肉・・・120g
- ・にんにく・・・ひとかけ
- ・生姜・・・大さじ1
- ・人参・・・1/3本
- ・葱・・・1/3本
- ・小松菜・・・2株
- ・ひきわり納豆・・・3パック
- ・砂糖・・・大さじ2
- ・醤油・・・大さじ3
- ・ごま油・・・適量



- ①にんにく、生姜、人参、葱はみじん切りに。小松菜は茹でて細かく刻んでおく。
- ②フライパンにごま油とにんにく、生姜を入れて火をつける。香りが出たらひき肉を入れてほぐれたら人参、葱を加え、材料が浸るくらいの水を入れて煮る。
- ③野菜が煮えたら味つけをして味を調べ、火を止め納豆と小松菜を入れ混ぜ合わせる。
- ④ほかほかご飯にのせたらできあがり🍴♪
※卵をトッピングしたり、うどんにかけてもいいです。

21日は誕生会なのでご飯はいりません。献立は変更になる場合があります。土曜日はお箸と水筒を持たせて下さい。

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	木	パンサンスー かぼちゃのこんぶに ふりかけ	きなこだんご	えびせん
2	金	さかなオーロラソースかけ ピーナツあえ わかめスープ	かきごおり・丸ぼうろ	ふかし芋
3	土	きのこスパゲティ サラダ くだもの		
5	月	チキンチキンごぼう わふうサラダ	とうふスコーン	りんご
6	火	カレー フレンチサラダ	にまめ	サンドウィッチ
7	水	スタミなっとう丼 クリームコーンに	なしのケーキ	リッツ
8	木	いがぐりコロッケ ほうれんそうのソテー	コーンフレーク・バナナ	チーズ
9	金	タンドリーサーモン ごまあえ ちゅうかスープ	オレンジゼリー・せんべい	黒棒
10	土	🎈 運動会 🎈		
12	月	さかなのたつたあげ ナムル	おこのみやき	カステラ
13	火	おやこじる すみそあえ	フルーツヨーグルト	ハーベスト
14	水	チキンバーベキュー おかかあえ たまごスープ	てづくりおこし	オレンジ
15	木	マーボーなす マセドアンサラダ	カレーミートサンド	米せんべい
16	金	こうやどうふのカツ きんぴら	パンプキンギョーザ	ゼリー
17	土	そぼろごはん みそしる くだもの		
19	月	さかなのピザやき じゃこサラダ	アメリカンドッグ	枝豆
20	火	シチュー あいまぜ	栗まんじゅう(年長クッキング)	バナナヨーグルト
21	水	🎂誕生会🎂 きのこごはん エビフライ サラダ みそしる くだもの	おたのしみ	ビスコ
22	木	ぶたにくのちゅうかあえ ミネストローネ	あずきときなこのクッキー	ウエハース
23	金	すいとんじる ツナサラダ	じゃこだいず	梅の香巻
24	土	やきうどん くだもの		
26	月	さかなのおうごんやき いそあえ だいこんのバターに	おにぎり	フルーチェ
27	火	ビーフシチュー なたねあえ	おからのチョコボール	チーズトースト
28	水	かぼちゃのそぼろに なっとうのやさいあえ	なし・えだまめ	ぼたぼた焼き
29	木	さかなのケチャップがらめ はなやさいのカレーソテー みぞれじる	いもあんぱん	かりんとう
30	金	キッシュふうオムレツ ひじきスパゲティ	もものムース	卵ポーロ
31	土	パン スープ くだもの		