



給食だより



平成26年9月30日
城北アソカ保育園

今月のテーマ 野外食を楽しむ
今月の目標 季節の野菜、果物をしっかり味わう

秋の味覚を味わおう！

暑かった夏も和らぎ、朝夕と過ごしやすい季節となりました。秋は徐々に食欲がわいてくる食欲の秋です。夏に落ちた食欲を取り戻していきましょう。おいしい秋の食材を取り入れることは、子どもに食材がもつ本来の味を覚えさせるチャンスにもなります。ひとつずつ食材を経験し、食べられるものを増やしていきましょう♪

この秋に食べておきたい食材ベスト10



・さんま
脳の発達に必要なDHAを多く含み集中力を高めてくれます。



・秋鮭
生活習慣病を防ぐEPAやDHAを含み、老化防止や免疫力を高めてくれます。



・ご飯
粒をしっかり噛む事でエネルギーがジワジワと燃えるため、腹持ちがよいといわれています。



・きのこ
便秘に良く、コレステロールを下げられる働きがあります。



・栗
貧血や風邪予防に効果があり、ビタミンCは美容効果もあります。



・さつまいも
熱や力のもととなり、胃や腸の働きを良くします。



・なし
のどの渇きをいやし、疲労回復や利尿効果があります。



・ぶどう
血液や肌をきれいにしてくれ、レーズンは貧血予防にもなります。



・かき
風の予防や利尿作用があります。



・りんご
下痢にも便秘にもよく、食欲増進や疲れをとってくれます。

☆スプーンとおはし☆

子どもはそれぞれの段階を経て、成長していきます。0歳児は離乳食が始まると、食べ物に興味を持ち始め、後期には自分で食べたがります。始めは手づかみ、そしてスプーンを食事の道具として1歳半～2歳半にかけて使用します。箸を使用するようになるのは、一般的に3歳を過ぎてからといわれています。

スプーン⇒おはし

マナーのお手本は、身近な大人です。保護者や周りの大人が正しい食べ方をしていれば、子どもは自然に真似をします。その為にも「孤食」は避けたいものですね。

- ①手づかみ食べは「食べる」という動作の第一歩です。小さい頃は手づかみ食べをたくさん繰り返し、「食べ物を口へ運ぶ」という動作が上手になります。
- ②スプーンにも慣れてくると、上手になってきて言葉の意味も分かるようになってきたら「こう持ってみようね」と声をかけていきましょう。
- ③ ②の持ち方に慣れてきて、ふだんの遊びでも3本の指でものをつまめるようになったら③の持ち方をうながしてみます。
- ④箸を時々持たせてみます。お気に入りの絵がついたものや、色つきのものを用意して、興味を引かせるのも良い方法です。

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	水	いりどうふ ごまずあえ	アップルパイ	いりこ・かりんとう
2	木	さかなのねぎみそやき かぼちゃサラダ チンゲン菜のスープ	ココアりんかけ	ジャムトースト
3	金	※親子バス旅行※		
4	土	クリームスパゲティ くだもの		
6	月	きのこカレー ゆかりあえ	なしのケーキ	ミニトマト
7	火	チンジャオロースー うのはなに	★くりだんご	枝豆
8	水	はるまき ちゅうかサラダ	エッグトースト	いりこ・黒棒
9	木	ぎゅうにくのやながわふう ひじきサラダ	カルピスゼリー	ふかし芋
10	金	さかなのマヨやき ピーナツあえ	コーンフレーク	チーズ
11	土	やきうどん くだもの		
14	火	ぶたじゃが じゃこサラダ	オレンジマフィン	りんご
15	水	さかなのタルタルソースかけ ごまあえ	フルーツしらたま	カステラ
16	木	しょうじんりょうり みそしる	えだまめ・こんぶ	胡瓜スティック
17	金	さかなのあんかけ きりぼしのケチャップに	いなりずし	フルーチェ
18	土	おやこどん しおっぺ くだもの		
20	月	はっぼうさい くきわかめのつくだに	コーンマヨトースト	バナナヨーグルト
21	火	🎂誕生会🎂 きのこごはん さかなのフライ マカロニサラダ みそしる みかん	おたのしみ	ゼリー
22	水	けんちんじる ナムル	きんときまめのあまに	チーズ
23	木	さんまのごまやき にんじんのシリシリ なすのしぎやき	ホットケーキ	枝豆
24	金	ビーフシチュー カミカミサラダ	くだもの	いりこ・丸ぼうろ
25	土	パン くだもの		
27	月	かぼちゃのそぼろに なっとうあえ	ぎゅうにゅうもち	柿
28	火	さかなのおろしに きんぴら ミルクスープ	ほうれんそうのスコーン	こんぶ・ビスコ
29	水	オムレツ フレンチサラダ グラッセ	おからスティック	パンケーキ
30	木	さつまじる なたねあえ	ホットドッグ	いりこ・白い風船
31	金	さかなのふうみやき ブロッコリーのサラダ	フルーツヨーグルト	コーンフレーク

21日は誕生会なのでご飯はいりません。土曜日は、お箸と水筒だけ持って来て下さい。