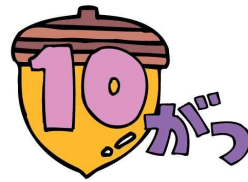


# 給食だより



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味わう

令和3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ましょう。

\*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



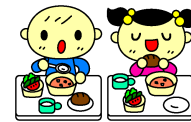
盛り付けに変化をつけたり、日曜は家族そろって、自然の中での食事もいいですね。バス旅行は外でお弁当の予定なので楽しみですね♡

\*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」が変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。



### お米を食べよう



秋は新米の季節ですね。お米は味が淡白なため、和食、洋食、中華とどんなおかずにも相性が良く、飽きずに美味しく食べることができます。

また美味しいだけでなく、炭水化物が豊富でからだのエネルギー源となり、その他たんぱく質やカルシウム、鉄分、ミネラル、食物繊維などの栄養も含んでいます。

#### 🌟鶏の照り焼き🌟

- ・鶏肉・・・1枚分
- ・酒・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ2
- ・砂糖・・・大さじ3
- ・醤油・・・大さじ2/1



- ①鶏肉はひと口大に切る。
- ②フライパンに油をひき皮目から焼く。焼き色がついたら裏返して酒をふり蓋をして中～弱火で蒸し焼きにする。
- ③中まで火が通ったら、調味料を合わせておいたものを全体に絡めて煮詰めたら完成です。

#### 🌟魚の蒲焼き🌟

- ・さんま(3枚おろし)・・・2尾
- ・片栗粉・・・適量
- ・みりん・・・大さじ2/1強
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・醤油・・・大さじ1
- ・水・・・大さじ2



- ①魚の片栗粉をまぶし、揚げるか、揚げ焼きにしておく。
- ②フライパンに調味料と水を煮立たせたなかに、魚を入れて絡める。

鶏の照焼も蒲焼きもほかほかご飯にのせたらできあがり🍴♪

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	金	スタミなっとう丼 クリームコーンに なし	マカロニのあべかわ	サッポロポテト
2	土	🏆 運動会 🏆		
4	月	にくどうふ ナムル	スキムかりんとう	りんご
5	火	チキンのトマト煮 れんこんサラダ	たまごサンド	リッツ
6	水	さかなのちゃんちゃんやき こうやのかきたまじる	ピーチケーキ	ゼリー
7	木	ししゃものチーズフライ カミカミサラダ にんじんしりしり	パンプキンヨーザ	黒棒
8	金	みそけんちんじる かきあげ	コーンフレーク・バナナ	チーズ
9	土	ビーフシチュー サラダ パン くだもの		
11	月	チキンバーベキュー おかかあえ こまつなのポターージュ	カルシウムおにぎり	オレンジ
12	火	ぶたじる なっとうあえ	アメリカンドッグ	ジャムヨーグルト
13	水	さかなのにつけ とうふのクリームスープ	フルーツしらたま	ハーベスト
14	木	マーボーはるさめ もみのりあえ	オレンジゼリー	チーズトースト
15	金	カレー ごぼうサラダ	あずきときなこのクッキー	米せんべい
16	土	にこみうどん くだもの		
18	月	なすのしぎやき ひじきとだいずのもの	カスタードクリームあえ	ジャムパン
19	火	スコッチエッグ フレンチサラダ	栗まんじゅう(年長クッキング)	ぶどう
20	水	さかなのかばやき かぼちゃサラダ ちゅうかスープ	おからナゲット	枝豆
21	木	🎂誕生会🎂 きのこピラフ さかなのフライ サラダ みそじる くだもの	おたのしみ	ビスコ
22	金	さかなのピザやき きんぴら	カナッペ	ウエハース
23	土	たきこみごはん みそじる くだもの		
25	月	しろみのすぶたふう ツナサラダ	カレーミートサンド	フルーチェ
26	火	さつまいもコロケ になます	おこのみやき	丸ぼうろ
27	水	シチュー だいずのごもくに	くだもの	ぽたぽた焼き
28	木	のっぺじる なたねあえ	ぎゅうにゅうかん・せんべい	ジャムサンド
29	金	さかなのポテトサラダやき だいこんのバターに ごまあえ	にまめ	かりんとう
30	土	ちゃんぽん くだもの		

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。