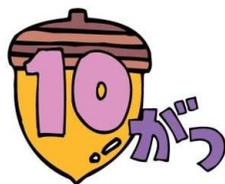




# 給食だより



今月のテーマ 野外食を楽しむ  
 今月の目標 季節の野菜、果物をしっかり味わう

平成27年9月30日  
 城北アソカ保育園

## 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、腹持ちがい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てく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。	 ・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。	 ・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。

### 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。成長に行き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よう。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。**家族とゆとり食事を楽しみ、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

\*大人や友だちも一緒に食事



\*食べやすい調理で



\*食生活にバラエティ

おいしいね、と共感しながら子どもに「安心感」と「満足感」を。



柔らかく煮たり、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



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。

\*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

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	木	さかなのオーロラソース みそマヨサラダ	ほうれんそうのスコーン	なし
2	金	じゃがいものそぼろあん なつとうあえ	せんべい・バナナ	ウエハース
3	土	♪運動会♪		
5	月	のっぺじる なたねあえ	アップルパイ	えだまめ
6	火	はるまき カミカミサラダ	ココアりんかけ	バナナヨーグルト
7	水	はっぽうさい ひじきに	きなこプリン	ミニサラダ
8	木	さかなのうめマヨネーズやき きんぴら かぼちゃスープ	オレンジマフィン	ゼリー
9	金	→親子バス旅行→		
10	土	パン くだもの		
13	火	ぎゅうにくのやながわふう ごまずあえ	コーンフレーク	チーズ
14	水	さんまのごまやき コールスロー もやしソテー	★くりだんご	ぶどう
15	木	シチュー しおっぺ	フレンチトースト	フルーチェ
16	金	しょうじんりょうり みそしる	フライドポテト	かりんとう
17	土	やきそば くだもの		
19	月	いりどうふ なすのあまみそいため	あべかわ	りんごヨーグルト
20	火	★誕生会★ きのごこはん ハンバーグ サラダ わかめスープ みかん	ケーキ	ビスコ
21	水	さかなのカレーピカタ グラッセ フレンチサラダ	おこのみやき	ミニトマト
22	木	ぶたにくとさといものいために すのもの	あまからだんご	梅の香巻
23	金	さかなのマヨやき いそあえ	カスタードクリームあえ	ふかし芋
24	土	わふうスパゲティ くだもの		
26	月	きのこカレー ゆかりあえ	えだまめ・チーズ	カナッペ
27	火	さかなのにつけ すましじる	なしのケーキ	えだまめ
28	水	キッシュふうオムレツ ピーナッツあえ	いなりずし	ビスケット
29	木	さつまじる ごまマヨサラダ	おからスティック	コーンフレーク
30	金	すりみのかきあげ ちゅうかサラダ	ジャムサンド	りんご
31	土	さつまいもごはん みそしる くだもの		

20日は誕生会の為、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。