

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28年9月30日
 城北アソカ保育園

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	土	ミートスパゲティ くだもの		
3	月	さかなのパンこやき じゃこサラダ わかめスープ	コーンマヨトースト	なし
4	火	カレー ゆかりあえ	カスタードクリームあえ	えびせん
5	水	にくどうふ みそマヨサラダ	カルピスゼリー	枝豆
6	木	チキンなんばん おかかあえ	ほうれんそうのスコーン	かりんとう
7	金	タイピーエン ひじきに	せんべい・オレンジ	ハーベスト
8	土	運動会		
10	月	体育の日		
11	火	こうやのたまごとじ すのもの	コーンフレーク	バナナヨーグルト
12	水	さかなのピザやき いそあえ	ゆでたまご・ゼリー	ふかし芋
13	木	じゃがいものそぼろあん なつとうあえ	オレンジマフィン	黒棒
14	金	親子バス旅行		
15	土	にくうどん くだもの		
17	月	しょうじんりょうり みそしる	あまからだんご	オレンジ
18	火	しろみざかなのすぶたふう ごまあえ	アップルパイふうはるまき	丸ぼうろ
19	水	ぶたにくのしょうがやき コールスロー	キャロットケーキ	枝豆
20	木	すいとんじる ちゅうかサラダ	きんときまめのあまに	ゼリー
21	金	🎂誕生会🎂 きのごはん からあげ マカロニサラダ スープ ぶどう	おたのしみ	ビスケット
22	土	パン くだもの		
24	月	いりどうふ カミカミサラダ	ぎゅうにゆうもち	コーンフレーク
25	火	さかなのたつたあげ かぼちゃサラダ なすのあまみそいため	なしのケーキ	じゃがりこ
26	水	とりにくのマーメイドやき にびたし グラッセ	おこのみやき	フルーチェ
27	木	ぶたにくとさといものいために ごまずあえ	いなりずし	クラッカー
28	金	さんまのごまやき わふうサラダ チンゲンサイのスープ	フルーツヨーグルト	シュガートスト
29	土	パン くだもの		
31	月	さつまじる あまずあえ	おからスティック	

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いきましょう。

*大人や友だちと一緒に食事



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。



9月15日の十五夜の日、ばら組のみんなとお月見団子汁作りを行いました。かぼちゃを練りこんだ団子をまん丸お月様の形にしてお鍋にそおーと入れてもらい全員分のお団子を作ってもらいました♪

29日にはひまわり組のみんなと菊鹿の美味しい栗を使かって栗団子のクッキングを行いました。指先をしっかり使い生地を広げて、伸ばして、甘く炊いた栗あんがはみださないように包んでもらいました。

ひまわり組はお昼寝がない午後からクッキングが増えてきますので、爪は短くお願いします。



21日は誕生会なのでご飯はいりません。お箸と水筒は持たせてください。

土曜日は、箸と水筒だけ持ってきて下さい。