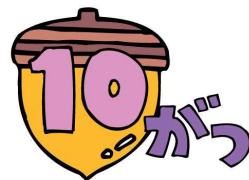


給食だより



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

平成30年9月28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	月	なすのしぎやき なっとうあえ	ピーチケーキ	りんご
2	火	さかなのグラタンふう ナムル	こぎつねごはん	ヨーグルト
3	水	チキンカツ ピーナッツあえ グラッセ	くりまんじゅう	丸ぼうろ
4	木	にくじゃが すみそあえ	おからスティック	枝豆
5	金	クリームコーンに うのはなに	カルピスゼリー・せんべい	ジャムサンド
6	土	きのこスパゲティ くだもの		
9	火	すいとんじる すのもの	UFOパン	ぶどう
10	水	さかなのオーロラソースかけ かぼちゃサラダ わかめスープ	コーンフレーク	チーズ
11	木	いりどうふ みそマヨサラダ	カスタードクリームあえ	カステラ
12	金	バスリょこ		
13	土	パン くだもの		
15	月	タイピーエン ひじきに	カラフルむしパン	オレンジ
16	火	だいたカレー しおっぺ	ヨーグルト・バナナ	せんべい
17	水	さんまのかばやき あまずあえ かきたまじる	ごまだれだんご	卵ボーロ
18	木	いがぐりコロケ ごまあえ	おこのみやき	バナナヨーグルト
19	金	誕生会 きのこごはん オムレツ マカロニサラダ みそしる くだもの	おたのしみ	黒棒
20	土	パン くだもの		
22	月	シチュー れんこんのきんぴら	アーモンドトースト	バナナヨーグルト
23	火	さかなのホイルやき かぼちゃのこんぶに	じゃこだいた	コーンパンケーキ
24	水	あげぶたのちゅうかあえ ミネストローネ	フルーツしらたま	枝豆
25	木	こうやのたまごとじ きりぼしのにもの	あずきときなこのクッキー	かりんとう
26	金	さかなのにつけ そうめんじる	パンプキンパイ	ビスコ
27	土	やきうどん くだもの		
29	月	ビーフシチュー ひじきサラダ	にんじんだーナツ	りんご
30	火	さかなのカレーてりやき もやしのソテー みぞれじる	オレンジムース	チーズトースト
31	水	さつまじる なたねあえ	なし・えだまめ	じゃがりこ

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、食べやすい大きさに。

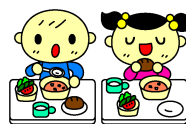
*食生活にバラエティ



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♡

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。

*食事時間にゆとりを



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も食事マナーを身につけましょう。

食べ方のお手本

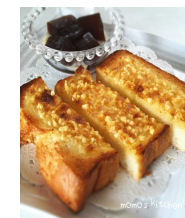
 背筋を伸ばしましょう。	 お茶わんをきちんと持ちましょう。	 はしを正しく使いましょう。
-----------------	----------------------	-------------------

☆新メニュー☆

☑アーモンドトースト☑

- ・食パン・・・3枚
- ・アーモンドパウダー・・・18g
- ・バター(マーガリン)・・・18g
- ・卵・・・18g
- ・砂糖・・・9g

室温に戻したバターにアーモンドパウダーと卵、砂糖を混ぜ、パンに塗ってトースターで焼き色がつくまで焼いたら完成です！
 お好みでスライスアーモンドやダイスアーモンドをトッピングしたり、アーモンドパウダーの代わりにすりごまでもおいしいです(*~*)



19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。