

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

令和元年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	火	さかなのみそに かきたまじる	おきなわふうくずもち	カステラ
2	水	にくだんごのとうにゆうスープ すみそあえ	ポールドーナツ	オレンジ
3	木	さかなのおうごんやき いそあえ だいこんのバターに	とうふスコーン	枝豆
4	金	チキンチキンごぼう わふうサラダ	フルーツヨーグルト	黒棒
5	土	パン スープ くだもの		
7	月	ぶたにくとさといものいために すのもの	UFOパン	ぶどう
8	火	はっぼうさい ひじきに	栗まんじゅう(年長クッキング)	丸ぼうろ
9	水	タンドリーサーモン ごまあえ スーミータン	オレンジゼリー・せんべい	サンドウィッチ
10	木	とうふハンバーグ みそマヨサラダ フライドポテト	コーンフレーク	チーズ
11	金	バスリょこ		
12	土	きのこスパゲティ くだもの		
15	火	チキンバーベキュー おかかあえ コーンスープ	エッグトースト	りんご
16	水	だいでカレー しおっぺ オレンジ	マカロニのあべかわ	米せんべい
17	木	さんまのかばやき ちゅうかサラダ	おこのみやき	ふかし芋
18	金	誕生会 きのこごはん からあげ ウィンナー サラダ みそしる くだもの	おたのしみ	ビスコ
19	土	やきうどん くだもの		
21	月	シチュー れんこんのきんぴら	いもあんぱん	バナナヨーグルト
22	火			
23	水	このはどん すいとんじる ツナサラダ	じゃこだいず	ウエハース
24	木	あげぶたのちゅうかあえ ミネストローネ	パンプキンパイ	枝豆
25	金	さかなのマヨやき レタスとわかめのサラダ ゆでたまご	あずきときなのクッキー	チーズ
26	土	パン スープ くだもの		
28	月	ビーフシチュー きりぼしのサラダ	おからのチョコボール	チーズトースト
29	火	キッシュふうオムレツ ひじきスパゲティ	だいがくいも	フルーチェ
30	水	さかなのケチャップがらめ はなやさいのカレーソテー みぞれじる	なし・えだまめ	かりんとう
31	木	さつまじる なたねあえ	パフェ	コーンパンケーキ

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。

*食べやすい調理で



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、食べやすい大きさで。

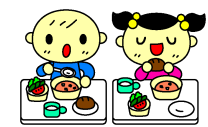
*食生活にバラエティ



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。

*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、食べる時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食事マナーを身につけましょう。

食べ方のお手本



- 新メニュー
- チキンバーベキュー
 - ・鶏肉・・・300g
 - ・ケチャップ・・・9g大さじ1強
 - ・砂糖・・・5g小さじ1強
 - ・中濃ソース・・・14g大さじ1弱
 - ・すりにんにく・・・お好み

調味料に漬け込んで焼くだけです！子どもたちはお肉が大好きなので人気メニューになること間違いなしです(*^^*)



18日は誕生会なのでご飯はいりませんが、お箸と水筒は持たせてください。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。