

きゅうしよくだより

10月号

暑かった夏がようやく過ぎ去り、さわやかな風にコスモスや彼岸花が咲き、すこしやす季節、「秋」がやってきましたね。食欲の秋「スポーツの秋」「読書の秋」…と、いろいろなことに集中する良い季節ですが、天気によって気温差のあるこの時期は、大人でも調を崩しやすい時期でもあります。運動会まであと一週間ほどですが、みんなで元気に楽しく、太陽の下で運動会ができるといいですね。

好き嫌いをなくそう ～食事を楽しもう～

一度や二度、嫌がって口からはき出したとしても、それがずっと嫌いな食品は限りません。成長にしたがって好みが変わります。機嫌によっても違ったりします。あきら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、乳児は家族の食生活習慣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いいですね。

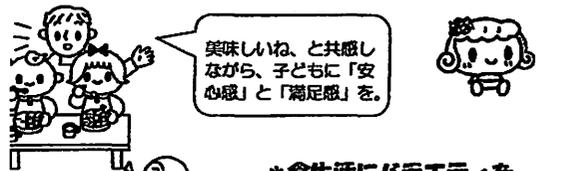
離乳期から広い味覚の土台を

*強制するのは逆効果



大人や友達と一緒に食事

*食事時間にゆとりを



*食生活にバラエティを盛り付けに変化をつけたり、日曜日は家族そろって、自然の中での食事もいいですね。

食べやすい調理で*

かわらかめに煮たり、ゆでたり、とろみをつけとろみをつかしたり、スプーンにのる大きさ、やすい大きさに。

スティック、型抜き、飾りつけ楊枝など、形を工夫してみる。



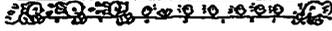
子どもを魚好きに!

秋サンマなどがおいしい季節です。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など、魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも、「つみれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。魚料理を通じて、「節々魚のコゲには発ガン性物質があり、添えられる大根おろしの消化酵素がそれを消す」などの知識を養うと良いでしょう。

～今月の目標～
・収穫の喜びを味わう
・食べ物を大切にしよう

敬老の日会への参加 ありがとうございました

敬老の日会では、子どもたちと一緒に給食を食べさせていただきました。多くの方の参加、ありがとうございました。



<今月の予定>
*13日: 運動会 (雨天20日)
*26日: 園外保育
*30日: お誕生日会

「食べる」という行為は、生きていく上で必要不可欠なことです。食べることは五感を刺激し、心を豊かにすることだと思えます。そのことが、好き嫌いがあるために苦痛なものになってしまうことは、とても残念なことです。好き嫌いがあったとしても、楽しく食べることができる環境や、子どもとの関係づくりを大切に、「食事は楽しい時間」と「笑顔」で食卓を囲めるといいですね。

いろいろやっただと、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。今は食べなくても成長につれて「好み」がか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。

10月のおいしい食材
・マサハ 大きめで身がかたく、背光りしているものを選びましょう。
・れんこん…ビタミンCが多く、含有量はレモンの2/3に匹敵します。
・さつまいも…切らずにゆっくり加熱すると糖分が増え、甘味が増します。
・柿…大根と相性がいいです。柿と大根のなますはビタミンCの摂取量がさがり風邪予防に効果的です。
・里芋…里芋のぬめりには血圧を下げ、血中のコレステロールを取り除く効果があります。

感謝の気持ちを大切に

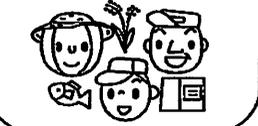
「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「たべます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。



「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「馳け走る」という意味をもっています。食べ物を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛りつけをする人など、たくさんの方が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。



お弁当作り、がんばって!!

お弁当大好き! お弁当作りのPoint



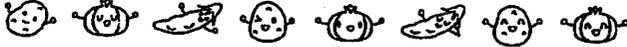
♪メニューを決める
主菜を子どもと決めて、それから副菜を。



♪簡単に作れるように…
下味をつけておいたり、小分けにしておく。



♪冷えてもおいしく…
少し味を濃く(いたみにくい)肉は脂身の少ないものを。バターよりサラダ油を。



さわやかな空の下、みんなで食べるお弁当の味はピカイチ! 今月は園外保育でお弁当持参の日があります(うさぎ～らいおん) 心のこもった愛情いっぱいのお弁当で、食べる楽しみを子どもたちに味わってほしいです。

♪色どりよく、バランスよく。野菜も入れよう!
揚げ物が多いと全体の色合いが茶色になり栄養のバランスも悪くなってしまいます。

- ★白…ご飯、パン、めんなど
- ★赤…人参、トマト、果物、梅干など
- ★緑…小松菜、ブロッコリー、いんげんなど
- ★茶…肉類、魚類、きのこ、こんにゃくなど
- ★黄…かぼちゃ、コーン、チーズ、卵など
- ★黒…のり、ひじき、わかめ、ごまなど



なるべく手作りがいいですね!

♪すきまをあけずに詰める。すきまには野菜や果物を。



♪主食、主菜、副菜を等分量に盛り付ける。

♪水気を切り、ソースやドレッシングは別にする。



冷ましてからフタを開けましょう。

★給食写真公開申★

園のホームページの「給食ブログ」に給食の写真を掲載しています。毎日、子どもたちがどんな給食を食べているのか、ちょっぴりのぞいてみてください。
★園のホームページ <http://sunshine.ed.jp>



