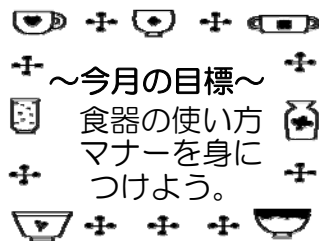




きゅうしよくだより

～太陽の子保育園～
2016.9.1



～今月の目標～

- 食器の使い方
- マナーを身に
- つけよう。



今年は猛暑続きの夏。朝晩の気温差がありますが、まだまだ残暑の厳しい日がありそうです。

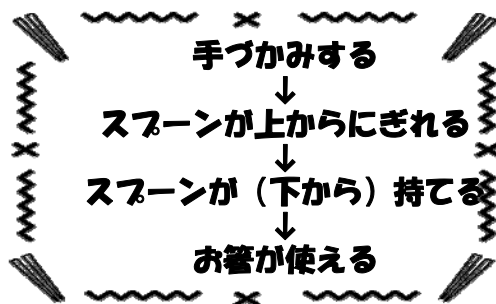
夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気に遊べるといいですね。



スプーンとおはし

子どもはそれぞれの段階を経て、成長していきます。0歳児は離乳食が後期の頃から、食べ物に興味を持ち出し自分で食べたがります。始めは手づかみ、そしてスプーンが食事の道具として使用されるのは、1歳半～2歳前半にかけてとも言われています。

また、箸を使用するようになるのは、一般に3歳を過ぎてからと言われています。（もちろん個人差があります）



※保育園では、様子をみながら、うさぎ組～ぱんだ組でおはしの取り入れをしています。

スプーン⇒おはし



①手づかみは「食べる」という動作の第一歩です。手づかみをたくさん繰り返し、「食べものを口へ運ぶ」という動作が上手になります。



②はじめの頃はスプーンを握るだけなので、この持ち方が多く、しばらくはこの持ち方で食べています。



③スプーンにも慣れ、上手になってきて言葉の意味もわかるようになってきたら「こう持ってみようね」と声をかけて、ときどき(図③)の持ち方に変えてみます。

*この頃に無理に箸を持たせると握り箸のままになってしまいがちです。



④③の持ち方に慣れてきて、ふだんの遊びでも3本の指でものをつまめるようになってきたら、④の持ち方をうながしてみます。また、大人の箸に興味を持つようでしたらスプーンと一緒に箸も置いてみます。

←3本の指でつまむ。



⑤箸をときどき持たせてみます。お気に入りの絵がついたものや、色つきのものを用意して、興味を引かせるのも良い方法です。



箸を上手に使うのは3歳頃でもむずかしいものです。始めは持ってみるだけで十分でしょう。あせらずゆっくり進めます。



箸にチャレンジ中でも、その日の子どもの様子や食べ物の種類・大きさなどによって、うまく使えず、イライラしているようでしたら、スプーンやフォークをすすめてみます。楽しく食べることが大切です。

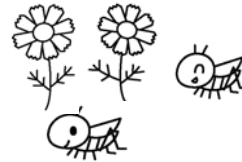
～おはしの言い伝え～

おはしは昔から、「神様が降りてくる神聖な通り道」とされています。ですから、「亡くなった人の御前に供えるごはんには、はしを立てる」のです。おはしは大切な料理を食べる道具です。きちんと扱いたいものですね。



お箸のマナー

食事のマナーとは、自分がおいしく食べると同時に、いっしょに食べる人が気持ちよく過ごせるためのものでもあります。お箸を正しく持って食べることを身につけたい幼児期には、大人のマナーと同じことを伝えます。友達を箸で突いたり、髪の毛や服など、食べ物以外をつまんで遊んだりするのは、危険であり、不衛生であることを話し、注意しましょう。「食べ物を口に運ぶ役割のお箸が悲しむよ」と話すと、子どもにも伝わりやすいですね。



旬の味覚

成長期に必須の栄養素がたっぷり！ 旬のさんま

さんまは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、成長期の子どもに欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。また、さんまはDHA、EPAといった不飽和脂肪酸が豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。貴重な脂を落とさないように調理して食べましょう。

脳を育てる「DHA」

DHA(=ドコサヘキサエン酸)は、脳や網膜など神経系の働きに不可欠な栄養素で、母乳にも含まれています。DHAは、神経系の発育や発達を助けるため、脳の成長が著しい乳幼児期には特に重要な栄養素として注目されています。体内で作られる量が少ないので、食品から取り入れることが大切。魚介類の脂に多く、特にさば、あじ、さんまなどの青魚に多く含まれています。

今月の給食にも
さんまが出てきますよ☆

菜園活動

先月は、子どもたちが育てたゴーヤ、ミニトマト、茄子、ピーマン、枝豆、とうもろこしなどが次々に収穫できました。ゴーヤは、「ゴーヤチップ」にすると、子どもたちがよく食べていました。作り方は簡単！薄切りにしたゴーヤに片栗粉を薄くまぶし、油でカラリと揚げて塩を少々をふるだけ。おやつやおつまみに、ぜひご家庭でも作ってみてください！

食べ
こよみ

お月見

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	アルファ米ごはん(ゆかり) 豚汁(醤油) 防災用缶詰 みかん缶	アルファ化米/ごま油/ じゃがいも/塩せんべい /ビスケット	豚もも肉/木綿豆腐/牛 乳 ※大豆	ゆかり/ごぼう/にんじん/ だいこん/ねぎ/こまつな/ みかん缶 ※かぼちゃ、里芋、こ んにゃく、れんこん	防災用ビスケット パック牛乳
2 金	ごはん 秋の魚の揚げだし かぼちゃの甘露 磯和え(刺し草、コー) 味噌汁(なす・みょうが) ぶどう	米/片栗粉/薄力粉/花 見糖/コーン/ウエハー ス/コッペパン/いちこ シヤム(低糖度)	さんま/刻み海苔/油揚 げ/牛乳	西洋かぼちゃ/ほうれんそ う/にんじん/玉葱/なす/ みょうが/ぶどう	シヤムサンド(いちこ) 牛乳(乳児)
3 土	冷やしそらめん さつま芋と鶏肉の煮物 わらじとわかめ酢味噌和え バナナ	そらめん/なたね油/さ つまいも/花見糖/すり ごま/かりんとう(白)/揚 げせんべい	鶏肉/かにか風味かまぼこ /生わかめ/牛乳/プロ セスチーズ	干し椎茸/ねぎ/こまつな/ 玉葱/にんじん/さやいんげ ん/きゅうり/バナナ	揚げせんべい ウエハース 牛乳
5 月	中華菜飯 ちくわときゅうりのサラダ 冬瓜のスープ グレープフルーツ	米/なたね油/花見糖/ ごま油/コーン/パフマ マックス/ごま/クラッカー/全 粒粉ビスケット	豚もも肉/焼き竹輪/木 綿豆腐/牛乳	たけのこ/にんじん/干し椎 茸/こまつな/きゅうり/玉 葱/とうがんと小ねぎ/グ レープフルーツ/アガー/ぶ どうストレートジュース	ぶどうクラッシュゼリー ビスケット(全粒粉) 牛乳
6 火	ぶどうパン カレーのマッシュルーム 海藻サラダ 白菜スープ オレンジ	ぶどうパン/片栗粉/薄 力粉/なたね油/無塩バ ター/せんべい/ごま油 /ピーファン	まがれい/ベーコン/ ヨーグルト(リウガイ)/ 鶏ひき肉/牛乳	玉葱/マッシュルーム/レ タス/ブロッコリー/海藻 シヤム/にんじん/はくさい/ オレジン/生姜/ねぎ/に ら	ぶどうクラッシュゼリー ビスケット(全粒粉) 牛乳
7 水	ごはん 鶏肉のみそ焼き じゃが芋のきんぴら 野菜のごま和え すまし汁(麩) 梨	米/ごま油/じゃがいも /なたね油/花見糖/す りごま/焼き麩(白玉麩)/ 衛生ポーション/おこし	鶏肉/牛乳	ごぼう/にんじん/さやいん げん/ほうれんそう/キャ ベツ/玉葱/カットわかめ/ 日本なし/みかん(生)	はとむぎおこし 果物(冷凍みかん) 牛乳(乳児)
8 木	スバゲティボリタ 大豆サラダ モロヘイヤスープ バナナ	スバゲティ/なたね油/ パフマックス/塩せん べい/米	豚ひき肉/大豆(国産、乾) /木綿豆腐/牛乳/油揚 げ	にんにく/玉葱/トマト水 煮/エンキ/青ピーマン/ にんじん/きゅうり/モロ ヘイヤ(茎葉)/バナナ/ぶなし めじ/スのきだけ	きのこの炊き込みご飯 牛乳(乳児)
9 金	きびごはん ぶりのてりやき 豚肉と茄子の炒め煮 小松菜と白菜のおろしあえ オクラとなめこの味噌汁 メロン	米/きび(精白粒)/なた ね油/花見糖/ビスケット /さつまいも/はちみつ	ぶり/豚もも肉/かつお 節/生揚げ/牛乳/こん ぶ	生姜/にんじん/なす/さ やいんげん/こまつな/はく さい/だいこん/玉葱/オク ラ/なめこ/メロン(温室)	大学芋 カミカミ昆布 牛乳(乳児)
10 土	納豆チャーハン 春雨サラダ アーザ汁 りんご	米/押麦/ごま油/緑豆 はるさめ/塩せんべい/ クワッサン	鶏ひき肉/糸引納豆/ポ ンレスハム/木綿豆腐/ あおさ(葉干し)/牛乳	ねぎ/にんじん/にら/ きゅうり/玉葱/りんご	クワッサン 牛乳
12 月	ナンカレトースト 大根とツナの300gサラダ 青菜と豆腐のスープ パイン	食パン/なたね油/ごま 油/かりんとう(白)/塩せん べい	豚ひき肉/ピザチーズ/ まぐろ缶詰(水煮)/木綿豆 腐/牛乳/ヨーグルト	にんじん/玉葱/だいこん/ きゅうり/ほうれんそう/パ インアップル	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう
13 火	ごはん かつおとコーンの揚げ煮 きやべつの塩昆布和え 味噌汁(小松菜・油揚げ) オレジン	米/片栗粉/じゃがいも /コーン/花見糖/わか め/薄力粉/マーガリン/ メープルシロップ/日本 こり(甘露煮)	かつお(秋凍り)/塩昆布/ 油揚げ/牛乳/たまご	生姜/にんにく/にんじん/ えだまめ/キャベツ/玉葱/ こまつな/ハレンシアオレ ジン	栗入りメープルパンケーキ 牛乳(乳児)
14 水	クリームライス(卵・リウガ) れんこんの真砂和え トマトと卵のスープ グレープフルーツ	米/押麦/なたね油/無 塩バター/薄力粉/パフ マックス/すりごま/花 見糖/片栗粉/衛生ポ ーション/板こんにゃく/ビス ケット	鶏肉/牛乳/豆乳/スキ ムミルク/クリーム(乳脂 肪)/たらこ/ベーコン/ たまご	玉葱/にんじん/ぶなしめじ /ブロッコリー/れんこん/ さやいんげん/トマト/グ レープフルーツ	味噌田楽 味噌汁 棒ビスケット 牛乳(乳児)
15 木	五目うどん かぼちゃのいとこ煮 ほうろくきゅうり(ゆかり) とうふの白玉ポンチ	うどん(ゆで)/なたね油/ 白豆/花見糖/せんべ い/米	豚もも肉/油揚げ/ゆで 豆腐/絹ごし豆腐/ 牛乳/ピザチーズ/あ おのり	ごぼう/だいこん/にんじん/ たけのこ/ぶなしめじ/ ねぎ/こまつな/かぼちゃ/ きゅうり/ゆかり/みかん缶 /パイン缶/バナナ/みか んストロベリー	チーズ入りごはんのおやき 牛乳

※献立は、都合により変更になる場合があります。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 金	ひじきごはん 鮭の西京焼き 煮豆(金時豆) 白和え すまし汁(そらめん) ぶどう(巨峰)	米/もち米/なたね油/ 花見糖/板こんにゃく/ すりごま/そらめん/ウ エハース/フランスパン /コーン/パフマックス /りんご	ひじき/油揚げ/しろさ け/いんげん(まめ乾) /木綿豆腐/牛乳/ボンレ スハム	干し椎茸/にんじん/生姜/ ほうれんそう/玉葱/切り みつば/ぶどう	コーンマヨネーズトースト 牛乳
17 土	鶏肉 モロヘイヤのおひたし ミニトマト 大根の味噌汁 冷凍みかん	米/なたね油/花見糖/ 片栗粉/塩せんべい/カ ステラ	鶏肉/かつお節/生揚げ /牛乳	玉葱/にんじん/ぶなしめじ /にら/こまつな/モロヘ イヤ(茎葉)/ミニトマト/だ いこん/みかん(生)	焼トースト ウエハース 牛乳
20 火	胚芽ローパン タラのトマトソース 白菜とりんごのサラダ ピーンスープ グレープフルーツ	胚芽パン/薄力粉/片栗 粉/無塩バター/コーン /なたね油/ピーファン/ ごま油/塩せんべい/米 /もち米/花見糖	まだら/木綿豆腐/牛乳 /きな粉(大豆)/すめる	にんにく/玉葱/トマト水 煮/ブロッコリー/きゅうり /りんご/白菜/干しぶどう /ごま油/干し椎茸/日本 /生姜/チンゲンツァイ/グ レープフルーツ	きなこのおはぎ(お彼岸) すめる 牛乳
21 水	栗ごはん 鶏肉のてり焼き 五色煮 野菜のごま和え じゃがいもの味噌汁 みかん	米/もち米/日本ぐり/ 花見糖/なたね油/板こ んにゃく/すりごま/ 野菜のごま和え じゃがいも/衛生ポーション /薄力粉	鶏肉/焼き竹輪/油揚げ /牛乳/たまご/ヨー グルト	りんご/ごぼう/にんじん/ たけのこ/さやいんげん/ ほうれんそう/キャベツ/玉葱 /ねぎ/みかん(生)/りんご /レモン(果汁、生)	りんごのヨーグルトケーキ 牛乳(乳児)
23 金	うさぎごはん(人参) 豆腐のあんかけ肉団子 味噌汁(アサギ) お見送りすまし汁 ぶどう	米/パン粉(生)/片栗粉/ 花見糖/ごま/パフマ マックス/なたね油/さつま いも/ビスケット/ミニ ゼリー/塩せんべい	焼きのり/豚ひき肉/お から/豆腐/サラダ竹輪 /鶏肉/牛乳	にんじん/玉葱/きょうな もやし/小ねぎ/ぶどう	お月さまゼリー 牛乳(乳児)
24 土	きのこの煮込みうどん がんもの煮つけ わかめとわかめのおかか和え りんご	うどん(ゆで)/なたね油/ 花見糖/塩せんべい/さ つまいも(蒸し切干)	鶏肉/がんもどき/かつ お節/牛乳	にんじん/えのきたけ/ぶなし めじ/はくさい/ねぎ/こ まつな/オクラ/きゅうり/ りんご	干し手 牛乳
26 月	ホットドッグ カミカミサラダ 豆腐クリームシチュー(加味) パイン	コッペパン/なたね油/ 花見糖/じゃがいも/薄 力粉/Feせんべい/か りんとう(白)	ウィンナー/豚肩(脂身付 き)/豆乳/生クリーム/ヨー グルト(リウガイ)/プロ セスチーズ/牛乳	きゅうり/にんじん/切干し だいこん/にんにく/玉葱/ ぶなしめじ/ほうれんそう/ パインアップル	やさいかりんとう チーズ 牛乳(乳児)
27 火	ごはん めかじきの生姜焼き 肉じゃが 磯和え わかめ味噌汁 梨	米/なたね油/じゃがい も/しらたき/花見糖/ワ カメ/薄力粉/ パフマ	めかじき/豚肩肉/刻み 海苔/油揚げ/牛乳/た まご/木綿豆腐/きな粉 (大豆)	生姜/玉葱/にんじん/さ やいんげん/キャベツ/こま つな/カットわかめ/日本 なし	牛乳(幼・乳) クワッサー ビスケット ヨーグルト
28 水	わかめごはん 塩かけ揚げ 野菜ソテー 焼ポテト ミニトマト みかん牛乳	米/ごま/片栗粉/薄力 粉/マカロニ/なたね油 /じゃがいも/塩せんべ い/ビスケット	鶏肉/ベーコン/牛乳/ ヨーグルト	炊き込みわかめ/にんにく/ にんじん/玉葱/ブロッ コリー/ミニトマト/サラダ 菜/みかん(生)/りんご(ス トレートジュース)	牛乳(幼・乳) せんべい ヨーグルト
29 木	あんかけやきそば れんこんサラダ もずくスープ バナナ	米/ごま/片栗粉/薄力 粉/マカロニ/なたね油 /ごま油/片栗粉/パフ マックス/ごま/Feせん べい/米/押麦	豚もも肉/うすら頭(水煮 缶詰)/もずく/木綿豆 腐/牛乳/鮭フレーク/ 刻み海苔/乳酸菌飲料	生姜/にんじん/たけのこ/ 玉葱/はくさい/もやし/き くらげ(乾)/チンゲンツァ イ/れんこん/きゅうり/パ ナ	だし汁ごはん(鮭) カルピス
30 金	ごはん(幼・うが)おにぎり めだいのくわ焼き いそ煮(大豆入り) 野菜のおひたし 味噌汁(さつま芋) ぶどう	米/花見糖/なたね油/ さつまいも/ウエハース /食パン/マーガリン/ すりごま	焼きのり/めだい/大豆 (国産、乾)/ひじき/油揚 げ/かつお節/生揚げ/ 牛乳	生姜/ねぎ/にんじん/干し 椎茸/さやいんげん/ほう れんそう/もやし/玉葱/ぶ どう	セサミトースト 牛乳

<平均摂取量> 幼児：613Kcal 乳児：562kcal

★今月の予定★

- * 1日：防災の日集会(防災食)
- * 15日：十五夜(らいおん組、だんご作り)
- * 16日：敬老の日会
- * 23日：お誕生日会(お見送りランチ)
- * 28日：運動会総練習(弁当給食)

<敬老の日会>

敬老の日には、らいおん組のおじいちゃん、おばあちゃんをご招待して一緒に昼食を食べます。おじいちゃん、おばあちゃんとお食べる給食は、子どもたちにとって素敵な思い出になりますね♪

