

きゅうしよくだより

~太陽の子保育園~
2005.10.1

10月号

暑かった夏もようやく過ぎ、朝晩涼しく、さわやかな季節になりました。「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できる良い季節ですが、天気によって気温差のあるこの時期は、大人でも体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。

- *8日 運動会 (雨天の場合15日)
- *21日 遠足 (2歳児~5歳児)
- *27日 お誕生会
- *28日 さつま芋堀り

野菜好きになるために ~食事を楽しく~



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とは限りません。成長にしたがって好みが変わりますし、機嫌によっても変わります。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。

- *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*

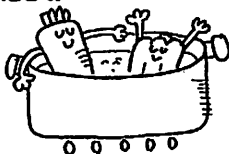


好きなキャラクターを取り入れたりして、遊び感覚でその気にさせる。



- *食べやすい調理で*

やわらかめに煮たり、ゆでたり、とろみをつけて舌ざわりをよくしたり、スプーンにのる大きさ食べやすい大きさで。



小さく切ってひとつだけさそってみたり、好きな味のものに混ぜて食べさせてみる。



スティック、型抜き、飾りつけ楊枝など、形を工夫してみる。

おどす・無理強い・叱る
↓
いやな気持ち
↓
食事は楽しくない (食欲がなくなる)



大人が簡単にあきらめる

「いや」と言えば食べなくてすむと覚えてしまう

好き嫌いの多い子に...



- *味つけは薄味で*

おひたしはだし割り醤油で和えたり、切りゴマ海苔、コーン缶などで変化をつける。素材を生かした薄味で。



芋掘り

今月は、芋掘りがあります。土にさわって、どろだらけになって、みんなで畑からさつま芋を掘り出します。大きくなったさつま芋、どんな味なのか?は食べてからの楽しみです。来月にはらいおん組とくま組さんと、さつま芋を使って調理保育をする予定です。

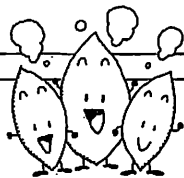


子どもたちは、いろいろな体験の中で、食のことや食品の知識、身体と食べものの関係などに興味をもっていきます。体験することで、食べる意欲にもつなげていきたいですね。



たくましい!!

さつまいも



お米がとれないような天候や、あまり手入れをしなくても育つ丈夫な作物。その秘密は葉っぱと根っこにあります。お日さまの光が十分に当たるよう、葉は6枚ごとに同じ向きに付き、重ならない合わないように生えています。そして、絶えず角度を変えて光をキャッチ。弱い光でもでんぷんを上手につくることができるという力も持っています。もうひとつは、根っこが細くて長いので、他の植物では入っていけないような所まで伸びていき、土の小さな隙間をぬって養分をかき集めていきます。とてもたくましい植物なのです。



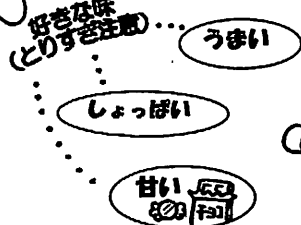
切ったときの白い乳液のようなものは、ヤラピンという成分。便秘予防に効果的。

野菜が食べられず...

加工食品が野菜嫌いを増やしている!?かも知れません



「加工食品」は、大人向けの味つけが多く、うまみ調味料が多く使われています。インスタント食品やスナック菓子等のうまみを強調したもの、甘味や塩分の強いものばかりをとっていると、苦みや酸味といった微妙な味をもつ野菜を味わえなくなります。



苦手な味



いろいろやっただけど、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、時期をみてチャレンジしてみましょう。



「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います。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。好き嫌いがあっても、楽しく食べることができる環境や子どもとの関係作りを大切に、「食事の時間は楽しい時間」と笑顔で食卓を囲むといいですね。

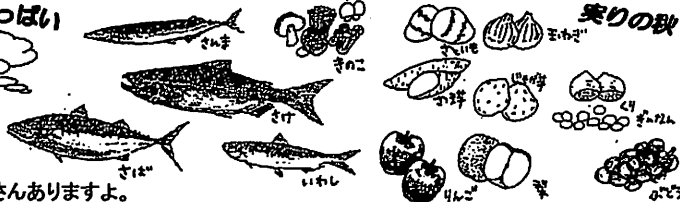


おいしいものいっぱい

秋の味覚



*今月の給食にも旬のものがたくさんありますよ。



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱やカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
土	三色ごはん 高野豆腐の煮付け きゅうりのおかか和え 味噌汁(さつま芋・マツタケ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 さつま芋	鶏若鶏肉ひき肉 たまご 凍り豆腐 かつお加工品(かまぼこ)	しょうが にんじん さやいんげん 干し椎茸 きゅうり 玉葱	菓物(バナナ) 菓子 牛乳
月	ごはん ぶりの照り焼き 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁(なす・油揚げ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 じゃがいも しらたき 三温糖 ごま(すりごま)	ぶり 豚モモ(脂身付き) 油揚げ	玉葱 にんじん さやいんげん ほうれん草 なす グレープフルーツ	プチアップルパイ 牛乳
火	ピザトースト マカロニペンチサラダ クリームシチュー バナナ	食パン なたね油 マカロニ じゃがいも 無塩バター 薄力粉	ショルダーベーコン プロセスチーズ 鶏若鶏肉モモ(皮) 脱脂粉乳 牛乳 クリーム(乳脂肪)	にんにく(りん茎) 玉葱 青ピーマン きゅうり 温州蜜柑缶詰(果) にんじん	にら焼き 牛乳
水	わかめごはん めかじきの生姜焼き 厚揚げと小松菜の煮びたし ミニトマト 豚汁 梨	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) 三温糖 ごま油	カットわかめ めかじき 生揚げ 豚モモ(脂身付き)	しょうが ごまつな にんじん ミニトマト ごぼう だいこん	チーズ・菓子 牛乳
木	ちゃんぽんうどん さつま芋のレモン煮 カリカリきゅうり ぶどう(巨峰)	うどん(ゆで) なたね油 ごま油 さつま芋 三温糖	豚モモ(脂身付き) 煮しかまぼこ	にんじん たけのこ キャベツ りよくとうもろやし にら ねぎ	おにぎり(おおか) 牛乳
金	ごはん チキンカツ れんこんのきんぴら 磯和え 味噌汁(かぼちゃ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 薄力粉 パン粉(生) なたね油 ごま油 三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮) たまご 焼きのり(きざみ) 油揚げ	れんこん にんじん キャベツ ほうれん草 西洋かぼちゃ 玉葱	ジャムサンド 牛乳
土	ぶどうパン ミートボール たらこポテトサラダ 白菜とブロッコリーのスープ グレープフルーツ	ぶどうパン パン粉(生) かたくり粉 なたね油 じゃがいも	豚ひき肉 脱脂粉乳 たまご たらこ 木綿豆腐	にんじん 玉葱 きゅうり はくさい ブロッコリー グレープフルーツ	バナナケーキ 牛乳
日	ごはん めだいのくわ焼き 切り干し大根の炒め煮 ごまつなのおひたし 味噌汁(なす) りんご	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油	まだい(焼酎) さつま揚げ 油揚げ かつお加工品(かまぼこ) 生揚げ	しょうが ねぎ にんじん 切り干しいんご 干し椎茸 さやいんげん	ヨーグルト せんべい
月	もみじごはん 鶏肉のみそ焼き ごぼうスティック煮 大根の甘酢和え すまし汁 ぶどう	水稲穀粒(精白米) とうもろこし(冷) ごま油 三温糖 ごま(いり) 焼き芋(親世ふ)	鶏若鶏肉モモ(皮)	にんじん さやえんどう ごぼう だいこん きゅうり 玉葱	いもケンピ 牛乳
火	あんかけやきそば ほうれん草のナムル ニラたまスープ バナナ	蒸し中華めん なたね油 ごま油 かたくり粉 ごま(いり)	豚モモ(脂身付き) うずら卵(水煮) 焼きのり(きざみ) 木綿豆腐 たまご	しょうが にんじん たけのこ(ゆで) 玉葱 はくさい りよくとうもろやし	フレンチトースト 牛乳
水	ごはん 鯖の西京焼き 里芋のそぼろ煮 ゆかり和え 味噌汁(なす・油揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 さといも	さわら 鶏若鶏肉ひき肉 油揚げ	しょうが にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり 梅干し(塩漬)	菓子 牛乳
木	さつま芋ごはん いわしのさんがあげ ほうれん草のごま和え 味噌汁(かぶ・油揚げ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) さつま芋 薄力粉 なたね油 三温糖 ごま(すりごま)	まいわし 豚ひき肉 たまご 焼きのり 油揚げ	しょうが ねぎ ほうれん草 にんじん 玉葱 かぶ	チーズドロボクッキー 牛乳 牛乳 白玉フルーツポンチ 牛乳
土	たまごサンド ウインナーソーテー グリーンサラダ コロコロ野菜スープ ぶどう	食パン ソフトタイプマーガリン なたね油 じゃがいも とうもろこし(冷)	たまご ウインナー 鶏若鶏肉モモ(皮)	レタス きゅうり ブロッコリー にんじん 玉葱 キャベツ	牛乳 牛乳 白玉フルーツポンチ 牛乳



19	ごはん ぎんだらのてりやき 根菜の煮物 野菜のおひたし 味噌汁(豆腐・ナカ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 板こんにゃく 三温糖	ぎんだら 焼き竹輪 油揚げ かつお加工品(かまぼこ)	ごぼう にんじん だいこん さやえんどう ごまつな だいずもやし	チーズ・干し芋 牛乳
20	きのこの煮込みうどん がんもの煮つけ 薬風きゅうり バナナ	うどん(ゆで) なたね油 さといも 三温糖 ごま油	豚モモ(脂身付き) がんもどき	玉葱 にんじん えのきたけ まいたけ ほうしめじ はくさい	ミニ五平餅 リンゴジュース 牛乳
21	さびごはん 和風ハンバーグ かぼちゃの甘煮 野菜炒め すまし汁 梨	水稲穀粒(精白米) さび(精白粒) パン粉(生) 三温糖 かたくり粉 ごま油	鶏若鶏肉ひき肉 木綿豆腐 ひじき 脱脂粉乳 たまご	ねぎ 玉葱 にんじん 西洋かぼちゃ キャベツ りよくとうもろやし	パンせんべい(7・10) 牛乳
22	ごはん・納豆 鶏と根菜の煮物 しらす和え 味噌汁(芋・玉葱) オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 じゃがいも	糸引納豆 鶏若鶏肉モモ(皮) しらす干し(半乾)	ごぼう にんじん れんこん たけのこ 干し椎茸 さやいんげん	果物・菓子 牛乳
24	カレーライス(麦飯) れんこんサラダ チンゲン菜のスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉	豚肩(脂身付き) 脱脂粉乳 プロセスチーズ 木綿豆腐	にんにく(りん茎) しょうが セロリー 玉葱 にんじん トマト缶詰(ホー)	ミルクゼリーピーチソース Foせんべい 牛乳
25	ロールパン ミートグラタン アロママスタード たまごスープ バナナ	ロールパン マカロニ なたね油 無塩バター とうもろこし(冷) かたくり粉	豚ひき肉 プロセスチーズ たまご	にんにく(りん茎) 玉葱 トマト缶詰(ホー) にんじん キャベツ ブロッコリー	きなこのおはき 牛乳
26	ごはん 鮭の変わり西京焼き ひじき煮 酢の物 味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖	しらす ひじき さつま揚げ 油揚げ	にんじん 干し椎茸 さやいんげん きゅうり だいこん 西洋かぼちゃ	ヨーグルト 大豆といりこのごまがらめ 牛乳
27	赤飯 鶏の唐揚げ 里芋のごま煮 磯和え お吸い物 柿	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) ごま(いり) かたくり粉 なたね油 ごま油	ささげ(乾) 鶏若鶏肉モモ(皮) 焼きのり(きざみ)	しょうが にんじん さやいんげん ほうれん草 玉葱 切りみづぼ	お誕生会 モンブラン(手作り) 牛乳
28	えびクリームスパゲティ ミモザサラダ きのこのスープ みかん	スパゲティ なたね油 とうもろこし(冷) 無塩バター 薄力粉	ベーコン しばえび 牛乳 脱脂粉乳 クリーム(乳脂肪) たまご	玉葱 にんじん ぶなしめじ ブロッコリー きゅうり キャベツ	ふかし芋 牛乳
29	ごはん さばの味噌煮 じゃが芋のきんぴら おひたし 味噌汁(ニラ・生揚げ) ぶどう	水稲穀粒(精白米) 三温糖 じゃがいも なたね油 ごま油	まさば かつお加工品(かまぼこ) 生揚げ	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん ごまつな はくさい	菓子 牛乳
31	ごはん 白身魚の南部揚げ 五目豆煮 野菜のごま味噌和え すまし汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) 薄力粉 ごま(いり) なたね油 三温糖 板こんにゃく	まがれい たまご 大豆(国産・乾) こんぶ 豚モモ(脂身付き)	にんじん ごぼう 干し椎茸 ほうれん草 りよくとうもろやし ねぎ	わかかぼちゃクッキー 牛乳

献立より 簡単おやつ!
★いもケンピ★(1人分)
*材料 さつま芋 40g
M-P 粉0.7A 適宜
揚げ油 適宜

お芋の
かわいらしい
おやつ

作り方・さつま芋は皮付きのまま7mmの棒状に切る。
・高温でカリッと揚げ、メープ粉0.7Aをまぶす。

★平均摂取量★
3歳未満児...542Kcal
3歳以上児...601Kcal