



～太陽の子保育園～

2014.10.1

～今月の目標～

収穫の喜びを味わおう
食べ物を大切にしよう

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、過ごしやすい季節、「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できる良い季節ですが、天気によって気温差があるこの時期は、大人でも体調を崩しやすい時期でもあります。今月は運動会などがありますが、みんなで元気に楽しく、太陽のもと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。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



*大人や友達も一緒に食事



美味しいね、と共感しながら、子どもに「安心感」と「満足感」を。

*強制するのは逆効果



*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

柔らかめに煮たり、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、



スティック、型抜き、飾り付け楊枝など、形を工夫してみる。

いろいろやっただけで、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、時期を見て再チャレンジしてみましょう。



☆☆☆調理保育をしました(くま組さん、らいおん組さん)☆☆☆

9月5日に調理保育を行いました。お月見にちなんで月見団子作りです。今回は普通の白いお団子とよもぎ団子とかぼちゃ団子の三色団子を作りました。お団子を丸めて茹でるだけでなく、カップの飾り付けもしました。調理保育の様子は、9月5日の給食ブログをご覧ください。作り方も紹介しています。

感謝の気持ちを大切に～食べ物に対しての気持ち～

便利な世の中になりました。いつでも買って食べることができ、電子レンジで食べ物を手軽に調理できます。そのため、食べ物に対して感謝の気持ちを抱かせにくい環境となりました。

園の調理保育等を通じて、少しでも加工前の食材に触れる機会を与えてあげたいと思っています。ご家庭でも、調理するところを見せる機会を作り、「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の気持ちを伝えられるといいですね。

「いただきます」

の意味

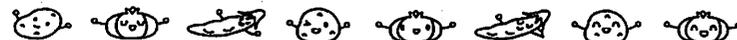
「いただきます」は、ただ「たべます」と言う意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。



「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、「駆け走る」と言う意味を持っています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの人が関わっています。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。



24日は園外保育の日です。

この日は2～5歳児はお弁当持参でお散歩に出かけます。さわやかな空のした、みんなで食べるお弁当の味はピカイチ！愛情いっぱいのお弁当で、食べる楽しみを子どもたちにも味わってほしいです。暑さもひと段落し、お出かけにぴったりの季節になりました。お弁当を持ってピクニックに行くのも楽しいですね。

お弁当大好き！

♪メニューを決める

♪簡単に作れるように…

♪冷めてもおいしく…

～手作のお弁当のPOINT～



子どもと一緒に主菜を決めてそれから副菜を。

下味をつけておいたり、小分けにしておく。



味は濃いめ (いたみにくい) パターよりもサラダ油、肉は脂身が少ないものを。

♪お弁当の量

量はちょっと少なめにし、食べきった達成感を味わうことができるようにしましょう。お弁当箱の中でごはんとおかずの割合が5:5、おかずは肉や魚などの主菜と野菜中心の副菜の割合が1:2となるようにしましょう。

ごはん	主菜
	副菜

♪ふたは中身が冷えてから

家からお弁当を持ってくるときは、ごはん・おかずともに冷えてからふたをしてください。これは、菌の増殖を防ぐための約束事です。



Table with 4 columns: 献立名, 献立名, 献立名, 献立名. Rows include items like わかめごはん, きびごぼん, とんぼろ, ロコモコ, ごはん, さばのゆず味噌焼き, ほうとう, カレーライス, じゃがいも, ソフトフランスパン, ごはん, ソフトフランスパン, シュージョ, あんかけやきそば.

Table with 4 columns: 献立名, 献立名, 献立名, 献立名. Rows include items like ごはん・納豆, さつまいも, マロンロールパン, ごはん, たらこクリームスパゲティ, 麻婆ライス, 三色ごはん, ツナサンド, ようかいごはん, ブルコキ丼, ごはん, さのこの無添加うどん.

平均摂取量：幼児：620Kcal 乳児：570Kcal ※献立は、材料の搬入の都合により変更になる場合があります。

24日(金)の園外保育は、うさぎ組(2歳児)～らいおん組(5歳児)は弁当持参です。ひよこ組、ペンぎん組のみの給食です。

