

令和6年10月1日



# 給食だより

栄 保育園

秋の澄んだ空にさわやかな風が吹き、過ごしやすい季節になってきました。

園の畑に植えたさつまいも葉っぱが青々と茂り、秋の恒例行事さつまいも掘りが楽しみです。掘ったさつまいもで何を作ろうか、ばらぐみさんと今年も相談したいと思います。

さて、秋は実りの秋です。さんま、きのこ、りんご、くりなどおいしい食材が出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜなどに負けない体を作りましょう。

## 子どもと新米を 炊いてみよう

米を炊くのはもっともシンプルな調理。それでいて、ごはんは食事の主役となるため、炊飯は、家庭での親子クッキングにおすすめ。まずは、ボウルの中にざるを入れ、その中に米を入れて、いっきに水を加えて軽くかき混ぜます。水が白くなっている点に着目。その後は「グルグルギュッ」と、手のひらで研ぐ手本を見せます。炊飯器ではなく、お鍋で炊く様子を見せても楽しいですね。

そして、新米のおにぎりを一緒ににぎると、さらにおいしく食べられますね。



朝ごはんやおやつにも!!

## みそチーズトースト

食パン…1枚  
みそ…小さじ1  
砂糖…小さじ1  
みりん…小さじ1  
チーズ…適量

- ① みそ、砂糖、みりんをよく混ぜて食パンに薄めに塗る。
  - ② ①の上にチーズをのせてトースターで焼く
- ※ 甘じょっぱいみそにチーズが良く合います!

## 親子で楽しむ食事の時間

乳幼児期は、言葉や歩行に加え、味覚やそしゃくなどの食べる機能も発達します。しかし、歯やあごの食べる機能や消化吸収、排泄の機能はまだ未熟で、個人差が大きいので、子どもの体に合った十分な栄養と、安定した食生活を送ることが重要です。家庭では、食事の準備を手伝ってもらったり、会話をしながらいろいろな味を味わったりしてみましょう。食事の時間を楽しく分かち合うことが、子どもの健やかな成長につながります。



## 今月のお誕生日会は16日(水)です!

- ★すみれ、ゆり、ばらぐみは、お弁当(ご飯)はいりませんが、お箸を持たせてください。
- ★献立は、ハンバーガー、フライドポテト、マカロニサラダ、トマトと玉子のスープ、ジュース、いりこです。
- ★3時のおやつは、りんごケーキです。

