

10月 給食だより



新所沢保育園

長かった暑さも、もうひと息ですね。日中はまだ暑くなる日もあると思いますので、水分補給に引き続き気をつけ、食事をしっかりとって元気に過ごしましょう。

幼児クラスでは、『しんとこぴっく』に向けての活動が始まっています。朝ごはんをしっかり食べてエネルギー補給をして、力いっぱい動けるといいですね。

朝ごはん、何を食べよう・・・??

朝食も 『主食』『主菜』『副菜』 がそろうのが理想です。



『主食』：ごはん、パン、麺類、シリアル

『主菜』：肉、魚、大豆、卵の料理

乳製品や果物も加えても

『副菜』：サラダ、野菜炒め、和え物、みそ汁等



★食事をとることで、生活リズムが整います。



～朝ごはんを食べるための工夫～

- ◎前日から何を食べるか考えておく。また、前日に野菜を切るなど下準備をしておく
- ◎すぐに食べられるトマトなどの野菜、手で切れるしめじ、まいたけ、白菜等の野菜、すぐに調理できるカット野菜、缶詰等のひじき、大豆、コーンを利用する。
- ◎チーズトーストにレンジで加熱した野菜を加える。
- ◎炒め物や汁物は、野菜+油揚げや魚や肉、卵などをプラスして具たくさんに1品に。
- ◎ワンプレートに盛り付ける。



★乳幼児期の習慣は、
これからの土台となっていくためとても大切です。

朝からいろいろと料理をそろえるのは難しいことですが、栄養バランスを整えたり、少量でも食べる習慣、一緒に食べる習慣を作っていくといいですね。



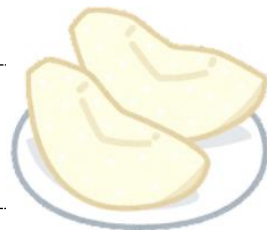


お部屋でクッキング をしてもらいました



2 歳児クラス

給食室の“コックさん”に、今月もおにぎり作り、梨の皮むきをしてもらいました。おにぎりは丸、三角、ハート、星の4種類から選んで1人1人好きな形をお願いして作ってもらいました。



3 歳児クラス

『五目ごまあえ』を栄養士がクラスで作りました。「これは何かな？」と材料や調味料を聞いてみると、一生懸命に答えてくれました。できあがったごまあえの食べられる量を聞くと“たくさん”と言ってお皿に盛りつけてもらう子が多くいました。



5 歳児クラス

給食室のコックさんに、クラスできなこだんごを作ってもらいました。

“お米の粉”に水を加えて生地を作って丸め、ガラス鍋でゆでている様子や、きなこをフライパンで炒るところも見ました。

担任の先生が『今度はみんなが作るかもしれないから、作り方をしっかりみておこうね』と話す、より真剣に見てくれました。そしてだんごの大きさを近くで見ました。また、栄養士からは“お月見”の話をしました。月がきれいな日であること、また月の神様にお米やお野菜が無事に育って感謝をする日でもあることを伝えました。



9月29日、十五夜に合わせておやつに“きなこだんご”を食べました（1歳児クラスは安全を考慮し、わかめおにぎりに変更させていただきました）。



保育園の“おだんご”は、のどにひっかかりにくくするため、白玉粉に上新粉を同量加えています。粉に水を加え、耳たぶくらいのやわらかさの生地になったら丸めて少しへこませ、熱湯でゆでています。

献立変更とお知らせ



- ★誕生日会のため、11日(水)と19日(木)、『しんとこびっく』の関係で7日(土)と21日(土)の献立を入れ替えさせていただきます。
- ★女子栄養大学の学生が12日～25日まで実習に入る予定です。そのため、実習生が考案した献立を23日に実施させていただきます。

昼食:ごはん、豆腐ハンバーグ、かぼちゃと人参のカレー炒め、フロッコリー、キャベツともやしのみそ汁

午後のおやつ:さつまいもとじゃこのおにぎり、型抜きシアチーズ、牛乳

この日のお昼ごはんには、朝5歳児クラスの畑から取ってきたピーマンを、リクエストの“ピーマンふりかけ”を給食室で作ってもらいました。ごはんも追加のおかわりをし、ピーマンが苦手な子も食べていました！



～給食室より～

涼しくなってきた、過ごしやすい季節ですね。外でたくさん遊んだり、『しんとこびっく』に向けて元気のもとになる炭水化物を多く含む主食(ごはん、パン、麺など)を朝食にもしっかり食べましょう。新米の時期になり、ますますお米がおいしくなりますね。

東京天竜