

給食だより

令和5年11月 花山認定こども園



秋も深まり、寒くなってきましたが、色々なものをたくさん食べて、元気に過ごしましょう。

今月の献立のテーマ

「お米を食べよう」です。

粒状のお米から作った「ごはん」は、粉状の小麦粉から作った「パンや麺」に比べ、消化・吸収のスピードが緩やかです。

そのため、ごはんは腹持ちがよく活動に必要なエネルギーを効率よく摂取することができます。



★ごはんのメリット

- ・安定して食べることが出来る

→お米の自給率は100%のため、安定した価格で購入できます。

・発達に合わせて水分調節ができる

→炊く際の水分量を変えれば、炊きあがりのご飯の硬さが変わるため、子どもの発達に合わせて調理することができます。



・ゆっくりよく噛む習慣が付く

→粒食品の米は、粉食品のパンに比べて噛む力が必要なので咀嚼力アップにつながります。

・「おにぎり」でどこでもいつでも手軽に栄養補給

→おにぎりは持ち運びができる便利な携帯食。昔から受け継がれてきた食べ方です。

〈おなかがすいたときにすぐ食べられる〉

〈自分で作って食育！〉



〈混ぜる具で栄養素をプラス〉

〈成長に合わせて大きさを変えられる〉



おはしについて

～子どものお箸、いつから？どうやって？～



手先の動きの発達や、伝えるためのやり取りに必要な言語の発達、そして子ども自身の「興味」や「やる気」がそろわないと、進めるのは難しいです。



〈お箸へ移行する目安〉

○フォークやスプーンを、三指持ちで下から持てるようになる

○ピースサインが出来るようになる



これらが出来るようになると、指を上手に動かせるようになったことの、一つの目安になります。

園では、補助付きのお箸の使用を推奨していません。

お箸に指を通すリングがついていて、トング状になっているものを、エジソン箸、トレーニング箸、などといいます。



トングのように連結されているため、手先の発達に関わらず、使用することができます。補助付きのお箸が使える＝お箸を正しく持てるわけではありません。



今月のレシピ



《オーロラソースサラダ》

幼児4人分

《材料》

- きゅうり 40g
- ブロッコリー 70g
- プロセスチーズ 40g
- ケチャップ 大さじ1/2
- マヨネーズ 大さじ1/2
- 牛乳 小さじ1/2



《作り方》

- ① ブロッコリーは子房に切り、茹でておく。きゅうりは薄めの半月切り、チーズは角切りにしておく。
- ② 調味料と牛乳を混ぜ合わせ、ドレッシングを作っておく。
- ③ 食べる直前に和えて完成です。

ケチャップとマヨネーズを合わせたものをオーロラソースと言います。色々な野菜で試して下さい。