

給食だより

令和6年9月 花山認定こども園



まだまだ暑い日が続いています。

栄養バランスの良いものを食べて、無理せずゆっくりと過ごしていきましょう。



今月の献立のテーマ



「様々な味覚を知ろう」です。

料理に入っている食材がどんな味だろう？と注目して食べる事で、塩味・甘味・酸味・うま味と色々な味に気が付いてもらえるように、声掛けを意識していきたいと思います。

野菜の皮むきを用意したり、昼食の果物を子ども達の前で切って配膳しています。

野菜や果物を身近に感じて興味を

持ってもらえるよう工夫しています。



～今日はなんのお魚かな??～



お魚が好きな子どもが多いと感じています。魚には頭も目も皮も骨もあるよ、ということを知ってほしくて、リアルなペーパークラフトを用意しています。ほっけのペーパークラフトは農林水産省のホームページでダウンロードし、印刷して作ったものです。



「どうやって泳ぐの？」

「海にいるの？」

「水族館で見たことあるよ」などと、興味津々で楽しんで見えています。



食べることに興味を持ってもらえるようにこれからも工夫してきたいと思います。

 9月から梨、月末には柿が出る予定です。まだ食べたことのない方は、試食お願いします。

9月は食生活普及運動です

健康で元気に日常生活をおくることが出来る「健康寿命」をのばすことを目指し、「食事を美味しく、バランスよく」を基本テーマに、より良い食生活を身に付けていく期間です。



- みんなで減塩 適正な塩分はどれくらい??

食塩の摂り過ぎは、血圧を上昇させ、様々な病気の原因になります。家族全員で減塩習慣を身に付けましょう。

幼児期の食事は、大人が食べて少し物足りないくらいの味付けが丁度よいです。

1日の食塩摂取目標量 →



塩分 1 g が含まれる
調味料量

 食塩	 薄口しょうゆ	 ケチャップ	 ドレッシング
 小さじ 1/6	 小さじ 1	 大きじ 1+小さじ 2	 大きじ 1



今月のレシピ



《鮭ざんぎ》 幼児4人分

《材料》

- 生鮭 4枚
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ2/3
- 生姜汁 小さじ1/2
- 片栗粉 大さじ1
- 卵 1/4個
- 揚げ油 適量

♪ 今月の子育て
支援の試食です

《作り方》

- ① 鮭にしょうゆ・みりん・生姜汁で下味をつけ、味を馴染ませておく。
- ② ①に溶き卵、片栗粉の順番につけて油で揚げる。

北海道の特産品である鮭を食べやすく
美味しく食べられるレシピです。

