

# 給食だより

令和6年11月花山認定こども園



秋も深まり、だんだんと寒くなってきました。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



「ごはんの魅力再発見！」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。



## ・エネルギー源となる炭水化物がとれる

→炭水化物はからだや脳をエネルギー源として重要な役割を果たします。特にお米に含まれるでんぷんは、ゆっくりと消化吸収されるため、腹持ちがよく長時間エネルギーを供給してくれます。



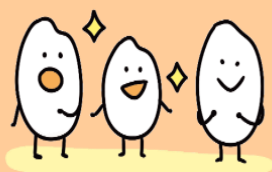
## ・良質なたんぱく質がとれる

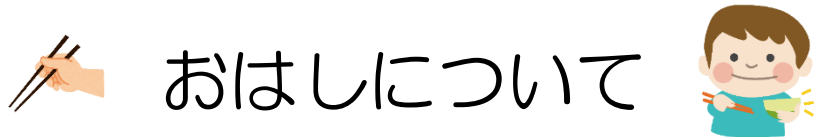
→お米には、からだをつくるために欠かせないたんぱく質も含まれています。お米のたんぱく質は、アミノ酸をバランスよく含んでおり肉や魚に匹敵するほどの良質なたんぱく質とされています。



## ・食物繊維がとれる

→食物繊維には便秘の解消や腸内環境を改善する効果があります。





## おはしについて

～子どものお箸、いつから？どうやって？～

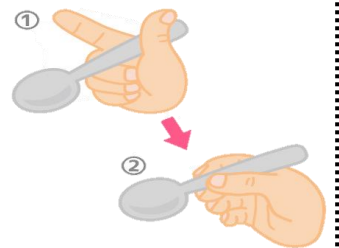
手先の動きの発達や、伝えるためのやり取りに必要な言語の発達、子ども自身の「興味」や「やる気」がそろわないと、進めるのは難しいです。



### 〈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のと、指を上手に動かせるようになったことの、一つの目安となります。

園では、補助付きのお箸を推奨していません。

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



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 🍴🍴

《かわりきんぴら》 幼児4人分

《材料》

- ごぼう
- にんじん
- 豚ロース肉
- えのき
- 油
- 砂糖
- しょうゆ
- みりん



ごはん合う  
おかずです♪

《作り方》

- ① 油で豚肉を炒め、色が変わったらごぼうを入れてさらに炒める。(蓋をして蒸し煮にする)
- ② ①に、にんじん・えのきを加える。
- ③ ②に少々水を加え、調味料を加えて煮る。

えのきを加えて煮ると、とろみがついて小さい子も食べやすくなります♪