

給食だより

令和7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。



🥕🥕🥕 野菜の収穫をしました 🥕🥕🥕

乳児クラスで育てていたにんじんを収穫しました。1人1本抜き、子ども達が自分で洗いました。

給食室で皮をむいて蒸し、子ども達は蒸したにんじんをつぶすお手伝いをしました。



「お昼寝中に、にんじんごはんにしておくれね。」と約束し、午後のおやつに

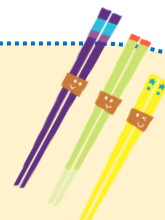


にんじんごはんおにぎりにして
美味しくいただきました。

新鮮なにんじんの香りがし、とても美味しかったです♪

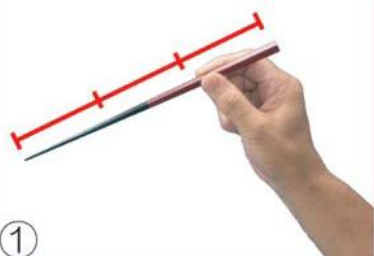
🍊 9月から梨、月末には柿が出る予定です。まだ食べたことのない方は、試食お願いします。

正しい箸の持ち方レッスン



正しく箸が持てるように、幼児クラス（こくわ・かえで）で持ち方レッスンを行っています。一本で練習するのがコツです。

食事の前に、行っています。



①

まず、上の箸 1 本だけの箸頭（上部）から 1 / 3 の辺りを親指と人差し指で挟みます。



②

①の箸に中指を添えて 3 本の指で持ちます。力を入れず、軽く持ちます。



③

数字の「1」を書くように縦に動かします。手首は使わず指だけで動かしましょう。



④

慣れたら上の箸を持ったまま親指付け根と薬指第一関節に下の箸を差し込みます。



⑤

下の箸が動かないように手で支え、③の要領で上の箸だけで数字の「1」を書きます。



⑥

慣れたら支えの手を外して練習します。

今正しく持てている方も、これから箸を始める方も挑戦してみてください。お子さんと一緒に練習してみるのもいいですね。



今月のレシピ



《豆腐のツナ焼き》 幼児4人分

《材料》

- 焼き豆腐 160g
- ツナ 大さじ2
- 玉ねぎ 1/4個
- ひじき 小さじ2
- 片栗粉 大さじ1弱
- 卵 1個
- パン粉 大さじ4
- 醤油 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2

♪ 今月の子育て
支援の試食です

《作り方》

- ① 豆腐は水切りをし、ひじきは水で戻す。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、油で炒める。
- ③ 材料を全て混ぜ合わせ成形し、フライパンかオーブンで焼いて出来上がり♪