給食だより

2017年9月
五十川保育園

暦の上では、すっかり秋ですが、まだまだ暑い日が続いております。運動会の練習も始まり、体力を消耗しやすい為、丈夫な身体を作っておく必要があります。秋と言えば何と言っても「食欲の秋」です。秋には果物をはじめとした旬の食べ物が沢山あります。柿や林檎等には、ビタミンCが豊富で、風邪をひきにくくしてくれます。栗や胡麻、ピーナッツなどは、粘膜を強くしてくれます。旬のものを沢山食べて、健康な身体を作りましょう。又、十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけましょう。

食事のマナー

和食の配膳では、主食のごはんを左、汁物を右に置きます。これは古くから受け継がれてきた和食の配膳の基本で、ごはん茶碗を左に置いた方がスムーズに食事をすすめることができるからです。
おはしを左手に持つ人は、ごはんと汁物の置き方が逆になります。

「ばっかり食べ」ではなく「三角食べ」を

「ばっかり食べ」とは、一品ずつ、そればかりを食べていく食べ方のことです。
「三角食べ」とは、ごはん→おかず→汁もの…という風に、全体をまんべんなく均等に食べていく食べ方のことです。
現代では食の欧米化から、和食の食べ方の基本である「三角食べ」が必ずしも当てはまるわけではありませんが、それでも昔から「三角食べ」が勧められるのには理由があります。

◈「口内調味」で味覚の発達
口の中でごはんとおかずを混ぜながら食べ、微妙な味の調節をすることを「口内調味」といいます。日本人は昔からこの食べ方を行うことで、繊細な味覚を養ってきました。

◈バランスよく食べられる
小さい子どもにありがちなのが、好きなものから先に食べてお腹いっぱいになってしまうということ。これも一つの「ばっかり食べ」です。これが日常的になってくると、栄養のバランスが偏ってしまいます。「三角食べ」を基本として順序良く食べる習慣を身につけていれば、途中で満腹になってしまっても栄養の偏りは少なくてすみます。

献立表

日	曜	昼食	3歳未満児追加 10時	延長
1 15	金	初期：おかゆ・玉葱・人参・白身魚 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚と野菜の和え物・野菜スープ	㊚ キウイフルーツ	
2 16	土	初期：うどんのくたくた煮・つぶしバナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	㊚ オレンジ	
4 29	月 ・ 金	初期：おかゆ・人参・玉葱・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック 四色野菜の煮物・キャベツのスープ	㊚ バナナ	
5 19	火	初期：おかゆ・玉葱・人参・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・玉葱の味噌汁	㊚ ぶどう	
6 20	水	初期：おかゆ・人参・玉葱・南瓜 中期・後期：おかゆ・人参スティック 南瓜の煮物・トマトスープ	㊚ バナナ	
7 21	木	初期：おかゆ・キャベツ・人参・大根・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック 春雨と野菜の煮物・大根の味噌汁	㊚ キウイフルーツ	
8 22	金	初期：おかゆ・人参・玉葱・じゃが芋・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック 四色野菜のコトコト煮・ポテトスープ	㊚ 桃缶	
9 30	土	初期：うどんのくたくた煮・つぶしバナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	㊚ せんべい	
11 25	月	初期：おかゆ・玉葱・人参・豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 鮭と野菜の和え物・オニオンスープ	㊚ せんべい	
12 26	火	初期：おかゆ・人参・キャベツ・豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の煮物・わかめスープ	㊚ チーズ	
13 27	水	初期：おかゆ・玉葱・人参・じゃが芋・ほうれん草 中期・後期：おかゆ・人参スティック ひじきと野菜の煮物・コーンスープ	㊚ パインアップル缶	
14 28	木	初期：おかゆ・人参・玉葱・小松菜・豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜のそぼろ煮・清汁	㊚ ぶどう	

26日　誕生会

初期：おかゆ・人参・玉葱・キャベツ・ほうれん草

中期・後期：おかゆ・人参スティック・四色野菜の煮物・コーンスープ

※初期は毎日ペースト状になります。

㊚牛乳