

給食だより

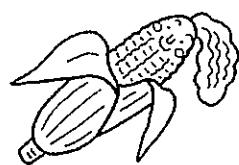


2019年9月
五十川保育園

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、丈夫な身体を作つ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。



とうもろこし

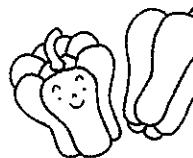


A detailed line drawing of a corn cob, showing the individual kernels and the husk attached at the base.

日本では夏野菜のイメージがありますが、イネ科の植物で、野菜と穀物の両方に分類されます。米、小麦と共に並んで主食としてもいろいろな種類があります。

加工食品にもなっています。主な成分は炭水化物ですが、ビタミンやカリウムなどのミネラルや食物繊維もバランスよく含んでいるので、エネルギー補給源として子どものおやつにも最適です。

ピーマン



ピーマンは中南米が原産のとうがらしの一種で、ビタミンCが豊富に含まれる、夏の緑黄色野菜の代表格です。ピーマンのビタミンCは、ほかの食材より熱に強いため、炒める、揚げるなどの加熱調理に向いています。青くさがることから子どもが苦手な野菜となっていますが、揚げものにしたり、かつお節など香りのあるものと合わせることで食べやすくなります。

食べるときのマナー



食事の時間はうれしいものですが、楽しくなりすぎてしまい、口にたくさん入ったまましゃべったり、隣の子ふざけあったりしてしまって、まわりにいる人が不快に感じることがあります。食卓にひじをつかない、道具で音をたてない、口を開けて食べるなど、一緒にいる人も楽しく食べられるナーを教えていけるとい



ですね。

食べる楽しさを伝えましょう



子どもは食べものの味だけでなく、食事のときの環境や体の調子など、様々な情報を作り合わせて「好き嫌い」を判断しています。例えば、体調が悪くて吐いてしまった、無理やり食べさせられた、といった経験があると、その食べ物が苦手になってしまいます。友ちや家族と一緒にうれしかったなどのポジティブな経験を重ね、食べる楽しさを伝えましょう。

献 立 表

日	曜	昼 食	3 時	3 歳未満児追加	延長
				10 時	
2 30	月	麦御飯 レタス 千草焼き 納豆汁	② トマト羹 畑のクラッカー	㊂ 野菜せんべい	㊂ バナナ
3 17	火	ロールパン 豚肉のカレーマリネ トマトスープ (かぼちゃ)	カルピスミルク 梨 胚芽ビスケット	㊂ ウエハース	㊂ ゼリー
4 18	水	麦御飯 魚の照り焼き おくらのソテー けんちん汁	③ ココアマーブルケーキ	㊂ キウイフルーツ	㊂ ごぼうせんべい
5 19	木	麦御飯 サラダ菜 鶏肉のさっぱり煮 わかめスープ ナムル	㊁ 米粉の豆乳蒸しパン	バナナ	パイン缶
6 20	金	きのこ御飯 切干大根と油揚げの卵とじ 白身魚と野菜のスープ	㊁ チーズトースト	ぶどう	梨
7 21	土	和風スパゲティ バナナ オレンジジュース	㊁ ミルクステック	㊁ オレンジ	
9	月	麦御飯 築前煮 角天とキャベツの炒め物 清汁	② さつま芋ドーナツ	パインアップル	㊁ うの花クッキー
10 24	火	ミルクパン 新*大豆のシチュー コーンとキャベツのサラダ	③ 芋といりこの甘露煮	チーズ	オレンジ
11 25	水	麦御飯 トマト 稲穂揚げ 春雨のみそ汁	㊁ りんごゼリー ひじきあられ	梨	ヨーグルト ウエハース
12 26	木	麦御飯 胡麻酢和え 麻婆なす 卵スープ	㊁ おからマフィン	バナナ	丸ボーロ
13 27	金	麦御飯 ベーコンスープ 白身魚のケチャマヨソース焼き にんじんのグラッセ	アイスクリーム ウエハース	もも缶	りんご
14 28	土	皿うどん バナナ りんごジュース	㊁ ねじりん棒	㊁ サラダせんべい	
行事	24 日誕生会		③ スキムミルク		
	昼食 しらす御飯 唐揚げ トマト マセドアンサラダ おくらのスープ 一口ゼリー		㊁ 豆乳 ㊂ 牛乳		
	3 時 野菜ジュース 茅のケーキ				