

# 給食だより10月号

平成30年9月30日

富岡保育園

涼しい風が吹き、体を動かすのも心地よい季節になりました。今年の夏はとても暑く9月になってもなかなか涼しくならないと思っていると、お彼岸を過ぎた頃から肌寒くなってきて、ようやく秋らしくなりました。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉の通りです。

今年は台風が次から次へと日本列島に上陸、風雨の被害をもたらしました。自然のなす事とは言え、まだこれからも台風が発生するののかと思えば、心配でもあります。お家でもいざと言う時の為に災害対策を見直してみましょう。

さて、夏の終わり頃は、“食中毒”に注意です。今年の夏は猛暑、酷暑の影響から夏バテで体力が落ちていると細菌、ウイルスに感染しやすくなりますので気を付けましょう。



## ～9月の献立から～

よく食べた1ヶ月でした。残菜もほとんどありませんでした。運動会の練習もあり体をたくさん動かし、給食もおやつもたくさん食べてくれました。良く食べたメニューを紹介します。

### —主菜—

- タイプエン 魚のもみじ焼き
- きつねうどん 豚肉の生姜焼き
- さつま揚げ 魚のりんごソース
- 南瓜コロッケ ミートスパゲティー
- 南瓜シチュー 厚揚げの肉みそピザ
- マーボー豆腐 鶏肉のマーマレード焼き
- カレーうどん 鶏肉と大豆の揚げ煮
- ハヤシライス 南瓜のグラタン
- ミートローフのポテト包み



### —副菜—

- 南瓜サラダ
- 栄養ふりかけ
- ピーピー酢の物
- 海草サラダ
- もやしのナムル
- きゅうりとわかめの酢の物
- じゃが芋のカレーきんぴら
- 焼き豚の中華和え
- ドレッシング和え



### —おやつ—

- シュガーラスク
- ごまスティック
- みかん寒天
- はったい粉団子
- 牛乳くずもち
- チャーハン
- 手作りピザ
- いりこの天ぷら
- お彼岸おはぎ
- ジャムサンド
- マカロニの黄粉和え
- バナナケーキ
- みたらし団子



これからの季節は、米、野菜、果物などが豊富に収穫でき「実りの秋」「食欲の秋」の到来となります。併せて豊かな収穫と食べられることに感謝することも忘れてはいけません。秋の旬をおいしく味わいたいと思います。

## ～元気な体をつくるために～

毎日の食事が体の土台をつくり風邪や虫歯などの病気にも負けない健康な体をつくります。量をたくさん食べることによりいろいろな食材をバランス良く食べることが大事です。大人でも好き嫌いがあるくらいですから子どもに多少の好き嫌いがあっても問題ありません。でも嫌いなものが多すぎると食べれるメニューが偏ってしまい栄養バランスが悪くなります。嫌いなものも無理なく食べられるように工夫して少しずつ慣らしていきましょう。例えば…

- ★形を工夫する（小さく切ったり、型で抜いたり、すりおろして混ぜ込む）
- ★下ごしらえに手をかける（ピーマンは酒をふって炒めると青臭さが消える、玉葱はじっくり火を通すと甘みが増す。）
- ★好きな素材を組み合わせる（フルーツ、生クリーム、チーズなど）
- ★好きな味付けにする（トマトケチャップ、マヨネーズ、カレー粉など）
- ★無理強いをしない（食べないからと叱ったりするのは禁物、少しでも食べたらほめる）
- ★大人が手本をみせる（大人が率先しておいしそうに食べてみせる）
- ★苦手意識を植えつけない（子ども味覚は成長とともに変化する。何かのきっかけで食べれるようになる時もある。）

参考文献 小学館 食育子どもごはん

9月の食題は、“食器を持ち、はし・スプーンを正しく持って食べる”でした。お家での取り組みの感想を紹介します。

- 箸の持ち方はママ（私）より上手な気がします。スプーン類はお茶碗を持って食べるのですが、ご飯やおかず類は…今後教えながら一緒に頑張ります。
- 家ではスプーン、フォークで食べる事が多いのですが、だいぶ握った持ち方から正しい持ち方にかわってきました。毎日の習慣になるように教えていきます。
- 上手に箸を持って食べていました。子どもは親の真似をするので私たちも正しい持ち方をしないといけないと改めて感じました。
- なかなか箸を正しく持つのが難しく、苦戦しています。今のうちに直せたらと思います。



家庭での取り組みでそれぞれの課題が見つかったのではないのでしょうか？茶碗や箸の持ち方とは別にマナーの悪さが気になるので気をつけていきたいといった意見もありました。私達の食事は日本食が中心ですから、箸を上手に使う事は日本人の食事のマナーとしてもとても大切です。箸の持ち方や、使い方を正しく覚えたことがきれいな箸使いにつながります。