



# きゅうしょくだより

10月号

暑かった夏がようやく過ぎ去り、さわやかな風にコスモスや彼岸花が咲き、過ごしやすい季節、「秋」がやってきましたね。

「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」…と、いろいろなことに集中できる良い季節ですが、天気によって気温差のあるこの時期は、大人でも体調を崩しやすい時期でもあります。運動会まであと一週間ほどですが、みんなで元気に楽しく、太陽の下で運動会ができるといいですね。

## 好き嫌いをなくそう ～食事を楽しもう～

一度や二度、嫌がって口からはき出したとしても、それがずっと嫌いな食品とは限りません。成長にしたがって好みが変わりますし、機嫌によっても違ったりします。あきらめずにいろいろな方法でチャレンジしてみましょ。

また、乳児は家族の食生活習慣をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育っていきます。家族とゆっくり食事を楽しみ、食の経験を広げることができるといいですね。

### \* 離乳期から広い味覚の土台を

### \* 強制するのは逆効果



### \* 大人や友達も一緒に食事

### \* 食事時間にゆとりを



美味しいね、と共感しながら、子どもに「安心感」と「満足感」を。



### \* 食生活にバラエティを

盛り付けに変化をつけたり、日曜日は家族そろって、自然の中での食事もいいですね。

### \* 食べやすい調理で\*

やわらかめに煮たり、ゆでたり、とろみをつけて舌ざわりをよくしたり、スプーンにのる大きさ、食べやすい大きさで。



スティック、型抜き、飾りつけ楊枝など、形を工夫してみる。

「食べる」という行為は、生きていく上で必要不可欠なことです。食べることは五感を刺激し、心を豊かにすることだと思います。そのことが、好き嫌いがあるために苦痛なものになってしまうことは、とても残念なことです。好き嫌いであっても、楽しく食べることができる環境や、子どもとの関係づくりを大切に、「食事は楽しい時間」と「笑顔」で食卓を囲めるといいですね。



いろいろやったけど、どうしても食べられなかったら、それはそれで認めてあげましょ。今は食べなくても成長につれて「好み」が変わることもありますので、時期をみて再チャレンジしてみましょ。



## 感謝の気持ちを大切に



### 「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「たべます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょ。

### 「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「馳け走る」という意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛りつけをする人など、たくさんの人がかかわっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。



## 調理保育を行いました！

9月18日のお月見会の日に、はな組さん・つき組さんで調理保育を行いました。お月見なので、かぼちゃを練りこんだ黄色いお月見団子を作りました。

はな組さんは、生地を作るところを見学してから、一人ずつに生地を配り丸めました。生地をもらうとみんな一生懸命、丸めていました。

つき組さんでは、グループごとに団子粉、蒸かしたかぼちゃ、水を混ぜて生地を作るところからはじめました。グループのともだちと協力して生地を作ったら、お団子の形に丸めていきます。ひよこ組さんとうさぎ組さん用の小さいお団子も上手に丸められました。

丸め終わったら鍋で茹で、一人ずつ茹で上がったお団子をすくいます。

出来上がったお団子は、給食の時間に煮た小豆ときなこをかけて食べました。どのクラスもおいしそうに食べていましたよ♪



## おすすめメニュー



10月の献立の中からおすすめのメニューを紹介します！  
ぜひご家庭でも作ってみてください♪

### ☆カレイのトマトクリームソース☆

<材料（大人2人子ども2人）>

- ・カレイ切身：4切れ
- ・塩：少々
- ・酒：小さじ1/2杯
- ・片栗粉：小さじ4杯
- ・薄力粉：小さじ4杯
- ・油（揚げ油）：適量
- ・バター：3g
- ・玉ねぎ：50g
- ・マッシュルーム（水煮缶）：15g
- ・トマトケチャップ：小さじ3
- ・酒：小さじ1/2杯
- ・生クリーム：小さじ3と1/2杯
- ・パセリ：少々

<作り方>

- ①カレイに塩と酒をまぶす。
- ②片栗粉と小麦粉を混ぜ、カレイにまぶし油で揚げる。
- ③玉ねぎはみじん切り、マッシュルームは荒みじん切りにする。
- ④鍋を火にかけ、バターを溶かし、玉ねぎとマッシュルームを炒める。
- ⑤火が通ったら、ケチャップ・酒・生クリーム・パセリを加える。
- ⑥揚げたカレイにトマトクリームソースをかけて出来上がり。

### ☆さつまいも入り味噌パン☆

<材料（5人分）>

- ・薄力粉：75g
- ・ベーキングパウダー：3g
- ・さつまいも：75g
- ・みそ：15g
- ・砂糖：20g
- ・たまご：45g
- ・牛乳：60g
- ・無塩バター：12g

- ①薄力粉・BPをふるいにかける。
- ②バターを溶かしておく。
- ③ボールにみそ・牛乳・砂糖・溶かしバターを入れ、よく混ぜる。
- ④卵をよく混ぜておく。
- ⑤③のボールに粉類と卵をいれ、さっくり混ぜる。
- ⑥アルミカップに分けて、強火20分間蒸す。

## 10/10は “目の愛護デー”

ビタミンA・C、カロチンを多く含む  
食材など、目に良い物を食べましょう。  
ブルーベリーなどに含まれるアントシ  
アニンも目に良いとされています。



## 芋掘りに行きます！

10月18日に芋掘りに行きます。  
芋掘りで収穫した芋は芋煮会で食べま  
す。

自分で掘ったお芋を食べることで、食  
についての見方が広がるといいなと  
思っています。