



～あおぞら保育園～
2017.10.2

～今月の目標～
収穫の喜びを味わおう
食べ物を大切にしよう

暑かった夏がようやく過ぎ去り、過ごしやすい季節、「秋」がやってきました。「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があるこの時期は、大人でも体調を崩しやすいです。生活リズムを整え、食事をしっかり摂り、元気に秋を満喫できるといいですね。

感謝の気持ちを大切に～食べ物に対しての気持ち～

「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う。



「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、「駆け走る」と言う意味を持っています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの方が関わっています。そんな人々の働きに感謝する言葉です。

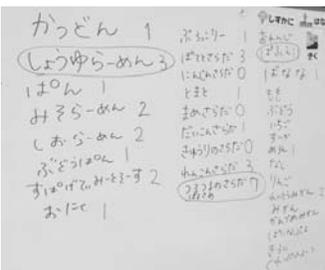
リクエストメニュー

10月の献立から、子どもたちからのリクエストメニューを取り入れることになりました。10月の担当ははな組さんです。9月6日にみんなでメニューを決めました。給食を大きいおかず(主菜)、小さいおかず(副菜)、デザート(デザート)の3種類に分け、食べたい料理をどんどん挙げていき、最後に多数決でメニューを決定しました。



大きいおかずでは、ラーメンが人気で、しょうゆ・塩・味噌ラーメンの決戦でした。デザートではパフェが過半数を獲得して選ばれました。

子どもたちはリクエストメニューの日を楽しみにしていて、「パフェはまだ??」と待ちきれない様子です。



お月見団子作り

乳児クラスのお友たち用には小さい白玉団子、幼児クラスと先生たちの方で大きい白玉を作りました。

茹でる作業では、熱いお湯に手を近づけて団子を落とさなければなりません。怖がらずにそっと団子を鍋に入れ、無事に茹でることができました!



つき組さん



4色の白玉を作りました。普通の白い白玉のほか、抹茶入りの緑、かぼちゃ入りの黄色、ぶどうジュース入りのピンクの白玉です!!



出来上がった団子は、果物と一緒に白玉ポンチにして、その日の給食のデザートになりました!



お弁当作りのコツ

20日は園外保育(手作りお弁当)の日です!

●ちよど良いサイズのお弁当箱を用意

弁当箱のサイズ(容量)=1食に必要なエネルギー量(kcal)
(幼児だと300~500kcal程度です。)

●3:1:2の割合で

主食(主にごはんなどの炭水化物類)は、お弁当の半分程度。主菜(肉、魚、卵、大豆など主にタンパク質の食材)は、おかずのスペースの1/3程度。副菜(野菜、芋、海藻、きのこなど)は、おかずスペースの2/3程度を目安に詰めます。

●彩りよく

赤・黄・緑・茶色・黒の5色をそろえると、見た目が良くなるだけでなく、栄養バランスも整います。

●食べやすく

おにぎりやサンドイッチなど手で持って食べられるもの、一口サイズの物、ピックなどに刺す…など、子どもが食べやすいように工夫することも大切です。

② 副菜	① 主菜
③ 主食	

しそひじきおにぎり



(作り方)

- ①ひじきを戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②戻したひじきをだし汁で煮、砂糖・醤油で味付けをする。煮立ったら火を止め、ごまとゆかりを入れる。
- ③ごはんと混ぜ、食べやすい大きさに丸める。
※ゆかりはごはんを痛みにくする作用があり、ごはんの上からかけるより、混ぜ込む方がより効果が上がります。

(材料(約10個分))

- ・ごはん 3合
- ・ひじき 10g
- ・だし汁(水) 小さじ1
- ・醤油 小さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・いりごま 小さじ強
- ・ゆかり 少々(2g程度)