



2024年

給食だより

旭丘まぶね保育園



《今月の食育目標》

食材には旬があることを知り季節感を味わおう。

天高く馬肥ゆる秋というように、すがすがしい実りの秋がやってきました。秋の味覚といえば、サンマ・栗・松茸・ブドウ・梨・柿・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくすいい機会かもしれません。

家族で取り組んでみませんか？

早寝・早起き・朝ごはん！

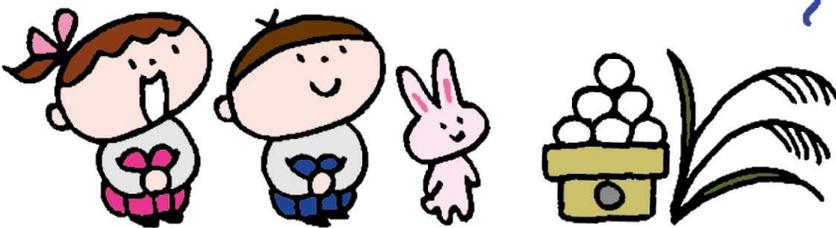


保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。保護者が朝食を欠食すると、同様に子どもも欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なくなったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。



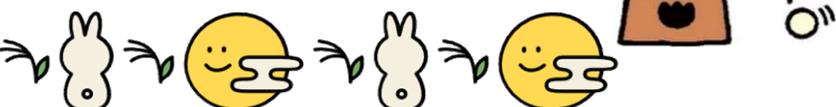
中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



今年の十五夜は9月17日(火)です！！

保育園では、十五夜当日の17日(火)、お月見栗きんとんが出ますので、楽しみにしてください♪



【今月の新メニュー！】

9月9日(月) 照りマヨトースト



【分量】(2人分)

食パン	1枚	しょうゆ	8g
コーン	20g	砂糖	4g
マヨネーズ	5g	みりん	45g

【作り方】

- ① コーン缶(冷凍コーンであれば、一度湯がく)とマヨネーズを合わせる。
- ② しょうゆ、砂糖、みりんをフライパンに入れ、とろりとさせる。
- ③ 食パンに①をのせた後、②をぬって、オーブンで5分焼いたら完成♪

【コメント】

コーン以外にも、ツナや卵を入れて、アレンジしてみるのもいいですね♪照り焼きのソースは、保存容器で3日程度冷蔵できるので、時間のない朝食作りにもおすすめです！！



非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。『食』は、生きるための基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く『食』が刻まれていくことなのでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

