


給食だより

2022年 秋号
ひまわりのお家
笠原ひまわり保育園
作成者 

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいですね。



食事のマナーは 身につけていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。

人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。

そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。



子どもの様子をチェックする

- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお椀を上手に持っているか。
- 正しい持ち方ではしを使っているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をポロポロこぼしていないか。
- 好き嫌がなく、残さず食べているか。



地産地消のすすめ

「地産地消」は、子どもたちが農産物を身近に感じることでできるよい機会です。旬の食材で季節を感じ、地域の特産物や伝統食などを通じて地域への関心や愛着を深め、感謝の気持ちをもてるようにしましょう。



血液を サラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。



秋が旬の食材

新米・かぶ・じゃがいも・里芋・さつまいも
ごぼう・ブロッコリー・人参・きのこ類
鮭・さんま・鯖・いわし
梨・柿・りんご・ぶどう 等



秋なすを美味しく食べよう♪

角切りなすの甘味噌そぼろ丼

・材料 (3人分)

豚ひき肉	150g
なす	2本
白飯	600g
刻みねぎ	適量
・調味料	
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
味噌	大さじ2
水	大さじ2
豆板醤	小さじ1/2
水溶性片栗粉	適量
油	大さじ2

作り方

- ① なすは1cm幅の角切りにする。
- ② フライパンに油となすを入れて油に馴染ませたら豚ひき肉を入れて、火が通るまで炒める。
- ③ ②に水溶性片栗粉以外の調味料を加えて煮絡める。汁気が少なくなったら火を弱め水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ ③を白飯の上に乗せて、刻みねぎを散らしたら出来上がり！