

給食だより 11月

カラッと気持ち良く晴れる日が増えてきましたね。そよ風がしだいに冷たくなってきて、木の葉も少しずつ色づき始めています。

今月は新米がおいしい季節なので、お米の味をしっかりと味わえるようなメニューを取り入れたり、咀嚼力を育むことができるような献立を取り入れたりしています。ぜひ、ご家庭での食事の参考にしてみてください。

献立の紹介

◆ 新米の美味しい季節になりました。
ごはんのおやつを取り入れています。

・ゆかりごはん ・きのこごはん ・わかめごはん

◆ 秋ならではの献立を取り入れています。

・魚のもみじ焼き ・秋のくだものケーキ
・焼き魚(さんま) ・さつま芋の黄名粉揚げ



旬の食材

さんま

秋を代表する魚で

形が刀に似ていることから

漢字で「秋刀魚」と書きます。旬のさんまは、脂がのっておいしいです。保育園では、シンプルに焼き魚にして味わいます。



骨付きの魚を食べてみませんか？

10月30日にさんまの提供がありました。今年は豊漁と言われているさんま、ふっくらしていて脂ののったおいしいさんまが届きました。ひよこ組(0歳児)～すみれ組(3歳児)は、さんまを3枚おろしにし骨抜きをしてもらった形で提供し、ひまわり組(5歳児)は1匹を半分にした筒切りの形で提供し、味わいました。(ばら組(4歳児)は遠足の日でした)

最近魚離れが進んでいると言われています。保育園でも「先生、どうしてお魚に骨を入れたの？」と子ども達に聞かれたことがあるくらい、「魚には骨が入っているから気を付けて食べた方が良く」と分かっている子は少なくなっているのかもしれませんが、この質問があったのは、当時年長さんだった子ども達からで、もっと年齢の低いクラスでは食べたことがある経験がさらに少ないのかもしれませんが。保育園でさんまや小骨の多い青魚を提供する際は、経験の少なさを鑑みて「よく噛んで食べてね、ちくっとしたら飲み込まないで口から出してね」と保育士さんと一緒に声をかけながら提供しています。

ご家庭でも、子どもたちも含め骨付きの魚はより敬遠されがちになっていないでしょうか。口の中でよりわかる経験を重ねることで骨付きの魚を食べることが上手になっていきます。魚を食べるのが上手になると、その季節の旬の美味しいお魚を食べられるようになります。小さい子ども達は、骨付きの魚を食べることはまだ難しいかもしれませんが、実際に魚の骨を見せるなどして、子ども達に骨の存在を知らせることも大切な経験です。ご家庭でもぜひ、お子さんと一緒に骨を確認するところから骨付きの魚を食べる機会を作っていきましょう。

カミカミで歯もお腹も健康に！

これから寒くなるとごぼう・れんこんなど食物繊維が豊富で噛み応えのあるたくさんの食材が旬を迎えます。食材はよく噛むことで歯や、口の筋肉が発達していきます。また、しっかり噛むと消化が良くなるため、お腹の健康にも役立ちます。保育園では11月、咀嚼力強化メニューとして、大豆とごぼうの落とし揚げ、きんぴらごぼう、いりこの青のり風味など、噛み応えのあるメニューを多く取り入れています。何よりも、よく噛んで味わうことで食事が美味しくなりますので、ご家庭でも大人がよく噛む姿を見本にしなが、子ども達にも習慣づけていけると良いですね。

