

# 給食だより

ちどり保育所 令和4年9月30日発行

## ごはんレシピの紹介

保育所では下記のメニューをおやつ時間に提供していますが、朝ごはんにもオススメです。どちらも簡単に作れるので、ぜひお家でも作ってみてください。

### ★ツナ昆布おにぎり★

青魚が原材料のツナ缶は DHA や EPA など、体に有効な栄養素をたくさん含んでいます。

《材料》2合分

- ごはん…2合
- ツナ缶…1缶
- 塩昆布…お好み

《作り方》

下準備：ごはんを炊く

☆ツナ缶は水気を切っておく

☆塩昆布は適当な長さに切っておく

- ① 炊きあがったご飯に☆を入れ  
しっかりと混ぜる

- ② お好みの大きさや形ににぎる



私にとって秋と言えばスポーツの秋  
でもなく読書の秋でもなく食欲の秋！  
栗や梨、ぶどうにさつまいもにマスカット！  
中でも好きなのは栗。マロン味や期間限定の表記を見るとついつい手が伸びてしまう山根です…

衣替えの季節ですね。どれもこれもサイズアウトしていたり、逆にぶかぶかだったはずの服がピッタリになっていたり、子どもの成長を毎度実感する機会でもあります。もう着れないとわかっているも、名残惜しく、愛おしいこども服です。

中谷

## 食育の日

今月の食育は「お肉について」行いました。給食で出てくるお肉の種類やその数、実際の給食メニューの写真を用いて、何のお肉か当てるクイズをしました。給食で使うお肉は牛、豚、鶏ですが、他にも食べることのできるお肉があることを知っているか聞いてみると、「羊を食べたことあるよ！」「馬刺して馬？」など予想を超える答えが聞こえてきました。食を話題にすることで、食べる意欲に繋がればと思っています。



## ペットボトルピザ作り

9月6日、ふじ組がペットボトルを使ってピザ作りを行いました。コロナウイルス感染予防対策として、手袋を着用しての作業だったため、難しいところもありましたが、とてもふっくら美味しくでき、大満足の様子でした。



やはり自分たちで作ったピザは格別なようで、おかわり分までペロリと完食しました♪今後も衛生面に気をつけながら、一緒にクッキングを楽しみたいと思っています。



## バケツ稲作り



今年こそ大豊作！を願い、始めたバケツ稲作りでしたが・・・先月号でもお伝えしたようにスズメに食べられてしまいました。しかしながら苗がどのように米になっていくのかはしっかりと観察してくれたのではないのでしょうか。わずかに残った貴重な稲をハサミで収穫し、職員の自宅で栽培した米と合わせて干しました『粳摺り』『脱穀』も、またみんなでやりたいと思います♪



## お月見

今年の十五夜は9月10日で花火とともに夜空を眺めたご家庭も多かったのではないのでしょうか。保育所ではおやつにお月見ボールを作りました。くちどけの良いまん丸クッキーに粉糖とかぼちゃパウダーをまぶして月に見立てています

## 6つのこ食

1人で食事することを『孤食』といいます。『孤食』以外に社会環境やライフスタイルの変化とともに様々な『こ食』がみられるようになってきました。

### 孤食



1人で食事をすることです。食事時の会話やしつけができず、社会性が育ちにくくなります。

### 個食



家族で同じ料理を食べず、それぞれが好きなものを食べることです。協調性が育ちにくくなります。

### 固食



自分の好きなものばかり食べることです。好き嫌いが改善されにくく、栄養バランスが偏りやすくなります。

### 濃食



味の濃いものばかり好んで食べることです。素材の繊細な味や香りなどを感じ取る味覚などが育ちにくくなります。

### 小食



食べる量が少ないことで必要な栄養素が足りず、無気力になったり、代謝が悪くなったりします。

### 粉食



パンやパスタなど粉を使った主食を好んで食べることで粉ものはやわらかいものが多いので、噛む習慣がつきにくくなります。

コロナ禍で推奨された黙食も1つ目の孤食に含まれるのではないのでしょうか？ぜひご家庭では会話を交えながらの食事を楽しんでいただけたらと思います。