



10月 給食だより

残暑もだんだんと落ち着き、過ごしやすい日が多くなってきました。

昼夜の温度差がある季節ですので、体調管理には十分気を付けましょう!!

10月の最後の週の金曜日は発表会です。元気に本番を迎えられるようにしっかり食べて、風邪を引かないようにしましょう!!

10月の献立には、さつまいもやかぼちゃなど旬の食材を取り入れたので楽しみにしてください♪

年間食育テーマ・・・きちんと食べよう
朝ごはん!



今月のおすすめはこれ!

さつまいもとりんごの蒸しパン

【材料 (5個分)】

卵	2個
砂糖	70g
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小1
サラダ油	大3
さつまいも	100g
りんご	100g
黒ゴマ	少々

【作り方】

- ①さつまいもは皮つきのまま1cm角切りにして水にさらしておく。
- ②ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えて混ぜる。
- ③油を加えて混ぜる。
- ④小麦粉とベーキングパウダーを加えて混ぜる。
- ⑤りんごとさつまいもの2/3を加えて混ぜる。
- ⑥カップにいれ、残りの1/3量を上に飾る。
ゴマをふり、蒸し器で10~15分蒸す。



10月の食育テーマ

好き嫌いをなくそう!

『食』の大切さを知ろう!



好きなもの、食べたいものを増やそう!

1歳を過ぎた頃から、子どもは好き嫌いが始まります。3歳未満児の嫌いなものは、食べにくいものや苦味やにおいの強いものが多いようです。

しかし、調理方法や味付けを工夫することによって食べられるようになることがあります。

例えば、カレーに苦手な野菜を入れて一緒に煮込んでしまうなど。ですが、一番の克服法は、一緒に食べる大人が、美味しそうになんでも食べること。それが、子どもの好き嫌いをなくす一番の方法だと思います。また、気を付けたいのは無理強いをしない、食べないからと言って食卓に出さなくなることです。

いろいろな食材に出会える食卓を作ってあげて、一緒に楽しく食事ができるようになるといいですね。

子どもと一緒に食事を作ってみませんか?

子どもと一緒に食事を作れば『食』への興味が沸き、食べる意欲にもつながります。実際に一緒に作ることが難しい小さいお子さんは、テーブルをふいたり、食器を運んだり、野菜を洗うことも楽しい経験になるでしょう。

家庭菜園での野菜作りも楽しい経験になります。自分で作った野菜を食べるのも「食べたい」と、食への意欲が生まれます。たくさんの食体験をさせてあげましょう。

