



平成30年10月
モモキッズ保育ルーム甲子園

***10月の目標* 食具をしっかりと持とう&和食の基本『一汁二菜』**

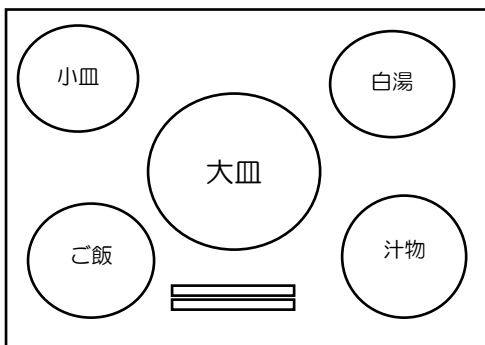
実りの秋、食欲の秋ですね。子どもころから食べ物の匂を知り、匂の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の給食に、ご家庭での食卓に、匂の食材をとり入れ話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



◆和食の基本「一汁二菜」◆

栄養のバランスの良い献立、と言われると難しく思われるかもしれませんが、目安にしているただきたいのは、ごはんを中心とした日本の伝統的な「一汁二菜」の食事です。給食では、七分づきごはん・汁もの・大きなおかず・小さなおかず・飲み物に白湯（水分）が付きます。

園のごはんはいつもこんな感じに置きます



コツ1:子どもに合った量で、食べ切ることが大事。

食事の適量は、子どもの年齢や体格によって違います。子どもは本能的に自分に必要な量を知っていますので、ごはんの量が自分の適量より多ければ残し、足りなければおかわりしてくれます。

ごはんの量は、3歳未満の子は60g～90gの間で調節しています。

コツ2:食材は子どもの食べやすいサイズにします。

野菜は、葉物は1cmくらい、根菜は2cm位など、どんな切り方でもいつもよりひと回り小さめを心がけています。ご家庭では、大人の分から取り分けて、キッチンばさみでチョキチョキと刻むと楽ですね。サイズを変えるだけで、食事がぐんと進みますよ♪

◆お箸を上手に持ちたいな◆

「おはしを上手につかえるようにしてあげたいな」これは、多くの保護者・保育者の願いです。

いつからお箸の練習を始めたらいいの？どんなお箸を使えばいいの？トレーニング箸ってどう？自分のお箸の持ち方は正しい？など色々悩んでしまいますよね・・・

大人のように箸を使って食べるまでには、いくつかの手の発達段階を経ていくことが大切です。

食事をする時は、手つかみ→手つまみ→スプーンを手のひら全体で握る→スプーンを親指で支えて持つ→ペンを持つときのように各指の先で支える・・・と発達していきます。

スプーンの持ち方も、徐々に変わり、鉛筆の持ち方で持てるようになっていきます。

鉛筆持ちで上手にごはんが食べられるようになったら、おはしにチャレンジしてみましよう！

具体的には、ペングリップで手首を動かさずに空中で「1」の字を書けるようになったらお箸のトレーニングを始めるタイミングです。

★お箸の練習をするときは★

- ① 楽しくやることが1番です♪
- ② 自分でやりたい！とおもうことが大事。
- ③ まずは『見るだけ参加』でもいいのです。
- ④ 家庭と園が連携しましょう。
- ⑤ 特別な道具は必要ないですよ。
- ⑥ 最初は、ごはんの時間以外で始めましょう。

まわりと比べたり、あせらなくて大丈夫です♪
お子さまの手が、お箸を持つ段階に達しているか、どうぞ確認してみてくださいね♡

正しいはしの持ち方



献立作成 管理栄養士
ふじなか みずほ



10月のお楽しみ給食は、**10/16 舞子園& 10/30 わくわくすまいる保育園**での人気メニューです！！

今回は**10/31 ハロウィン給食**のレシピを紹介します♡

ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね♪

★ケチャップごはん★

＜材料＞（大人4人分）

- ・米：2合
- ・たまねぎ：1/2個
- ・にんじん：1/3本
- ・ピーマン：1個
- ・卵なしちくわ：2本
- ・ケチャップ：大さじ2
- ・無添加ブイヨン：小さじ1
- ・てんさい糖：小さじ1
- ・酒：大さじ1と1/2



＜作り方＞

- ① 米を研いで、ザルにあげ水をきっておく。
- ② たまねぎ・にんじん・ピーマン・卵なしちくわはみじん切りにする。
- ③ 炊飯器に①・②・調味料と水を入れて、普通に炊く。

★かぼちゃのポタージュ★

＜材料＞（大人4人分）

- ・かぼちゃ：1/2個
- ・たまねぎ：1/2個
- ・油：大さじ1
- ・薄力粉：大さじ1
- ・水：400ml
- ・無調整豆乳：240ml
- ・無添加ブイヨン：大さじ1



＜作り方＞

- ① かぼちゃは、皮と種を取り除き、適当な大きさに切る。玉ねぎはスライスにする。
- ② 鍋に油をいれ、かぼちゃと玉ねぎを炒める。
- ③ 小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで炒めてから、水と無添加ブイヨンを入れ、蓋をして柔らかくなるまで煮る。（焦げやすいので火加減に注意!）
- ④ ブレンダーで野菜を滑らかにつぶす。
- ⑤ 豆乳を入れ、塩で味を整える。



★魚の竜田揚げ★

<材料> (大人4人分)

- ・鮭：40g×8枚
- △しょうゆ：大さじ1
- △みりん：小さじ1
- △酒：大さじ1
- △しょうが汁：小さじ1
- ・片栗粉：大さじ5
- ・油：適宜



<作り方>

- ① バットなどに△の調味料を合わせて、その中に魚を入れ、20分くらい漬け込む。
- ② フライパンに油を入れ、火にかける。
- ③ ①の水分を切ってから、片栗粉をまぶす。
- ④ 油が170℃以上になったら、③を少量ずつ揚げていく。
- ⑤ カラッと揚げる。

★ブロッコリーとツナのサラダ★

<材料> (大人4人分)

- ・ブロッコリー：1/2個
- ・にんじん：1/2本
- ・ツナ缶：1/2缶
- ・卵なしマヨネーズ：大さじ3



<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に切る。にんじんは2cmのせん切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、塩を少し入れて、①を柔らかくなるまでゆでる。
- ③ ボウルにツナと卵なしマヨネーズを入れ、水気を切った②を加えて和える。

今年度は、毎月、チャイルドハート&ハートフルママ、それぞれの保育園での人気メニューが『お楽しみ給食』として登場します。

レシピも紹介させていただきますので、また、ご家庭でも作ってみてくださいね♪



**★来月(11月)は、センコー西神戸保育園の
人気メニューです!お楽しみに~!!★**

献立作成 管理栄養士
ふじなか みずほ