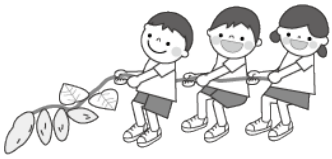
給　食　便　り



令和８年１０月　どんぐり保育園　給食

新年度が始まり半年がたちました。食の場面では、子どもたち１人１人、４月から成長した姿が見られます。

最近では、夏の暑さから、食欲が落ちていた子ども達ですが、夏を過ぎた頃から、少しずつ給食の食べがよくなっています。秋になり、旬の食材もおいしいものがたくさんあります！旬を生かして、子どもたちがおいしく食べられる給食を提供していきます。

★よくかんでたべよう

幼児クラスの子どもたちには、毎月の健康こまの話に加えて、話をしない日も毎日給食の時間にその日の給食メニューをこまに当てはめて掲示するようにしています。健康こまの存在が身近になり、こまを掲示していると、「きょうのさかなはなに？」「これはあかいグループなんだね」「このやさいすきだよ」、そして運動会が近いこともあってか、黄色のグループ（炭水化物・ちからになるもの）を見て、「てつぼうをやるちからになるね」「とびばこをやるちからになるね」と気が付いた子もいました。

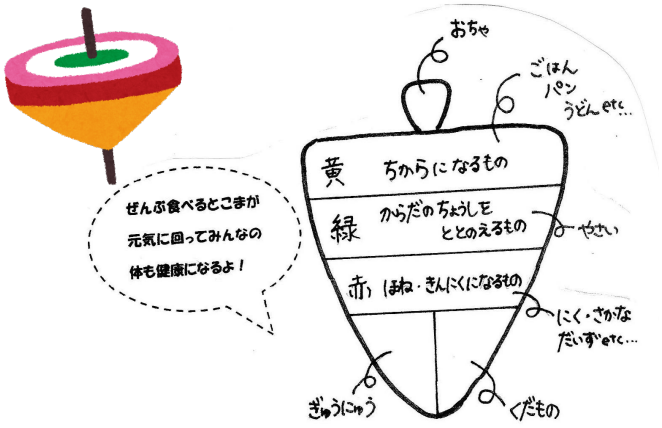
７～９月は健康こまの話をするときに「よくかんでたべよう」という話もしてきました。
幼児クラスになり、噛んで食べることに心配は減ってきているかもしれませんが、早食い・吸い食べ・口の中にため込んで食事が止まってしまう等、課題はまだまだあるのではないでしょうか。

よく噛むとどんな【いいこと】があるのかイラストと一緒に話をしました。イラストを見ながら、なりたい自分に重ねて、「えがおがすてきになりたいからよくかむよ」と教えてくれる子どもたちがいました。給食の時間に掲示をし、まだ字が読めない子も、イラストを見てよく噛んで食べる大切さを思い出しながら食べられるようにしています。



秋は根菜類やきのこ類、りんご、柿などおいしく、よく噛まなくては食べられない食材が旬を迎えています。こういった食材を取り入れながら、おいしく楽しく、噛むことを意識できたらいいですね！

ご家庭でもぜひ話題にしてみてください。幼児期のうちによく噛むことの大切さを理解して、良い習慣が身に付いていくようサポートしていきたいですね！



★旬の食材を使ったレシピ

○ 鮭ときのこのホイル焼き（1 人分）

鮭	1 切
塩	0.2g
しめじ	１０ｇ
えのき	１０ｇ
たまねぎ	１０ｇ
油	適量
塩	0.2ｇ
スライスチーズ	1/2 枚

① 鮭に塩をふっておく。
② しめじは子房に分け、えのきは 1/3 カットにしてほぐし、たまねぎは千切りにする。
③ ②を油で軽く炒め、塩で調味する。
④ アルミホイルを切り、その上に鮭・チーズ・具材の順でのせ、包む。
⑤ オーブンで 180 度 15 分くらい焼く。
（オーブンがない場合はフライパンに少量の水を入れ蒸し焼きにしてもよい。）

応用　チーズの代わりに、バター醤油やみそマヨネーズをのせて焼く、みそだれ（みそ、砂糖、酒）をのせて焼くとミニチャンチャン焼風に！
魚を白身魚にしても、あっさりとしておいしいです。



○れんこんサラダ（4 人分）

れんこん	１００ｇ
にんじん	５０ｇ
キャベツ	葉１枚
ほうれんそう	２茎
マヨネーズ	１０ｇ
酢	５ｇ
砂糖	２ｇ
塩	１．５ｇ

①れんこん・にんじんは、薄めのいちょう切り、キャベツは短冊切り、ほうれんそうは食べやすい大きさに切り、それぞれ加熱する。
②野菜を冷ましている間に、調味料を混ぜてドレッシングを作る。
③野菜とドレッシングを和える。

応用　れんこんはいちょう切りもいいですが、乱切りにして繊維を生かした切り方にすると、食感が変わりおもしろいですよ。食べくらべてみるのも良いと思います。れんこんは穴が開いた形も面白く、よく噛んで食べると、食感がよいので、子どもが食べてみようかな、という気持ちになるように会話を楽しみながら食べてみてください♪