

# 給食だより10月



実りの秋になりました。食べ物の旬を知り、味わうことで、豊かな感性を育てたいですね。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、季節の恵みを楽しみましょう

## 10月の献立

緑組の個人メニューが続きます。クラスメニューは

4日桃組『鮭の西京焼き』担任コメント・・・(今回は宿題として家族と一緒に考えてきたので、料理名がスムーズに出てきました。)

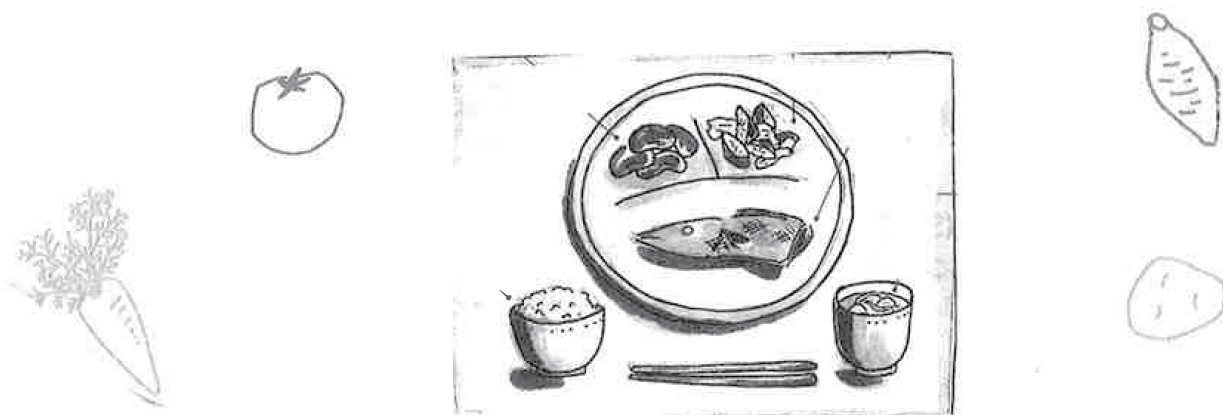
21日黄組『ごはん 鶏肉の味噌炒め 体が丈夫になるサラダ 豆腐とわかめの味噌汁』です。担任コメント・・・(料理の中に何を入れたいのかを具体的にイメージできるようになってきて、サラダのネーミングも考えられました。)

29日緑組『きつねうどん 焼きとり コロコロサラダ 梨』です。

担任コメント・・・(献立決めでは、自分の意見を出す中で友達の見解にも耳を傾け話し合っていて進めています。その中で、意見が通り喜ぶ子、思うように決まらず涙する子、様々なドラマを乗り越え今月も無事に決めることができました！)

お米は新米になります。新メニューとして、☆かかれいのレモン焼き☆ブロッコリーの塩ナムル☆キャベツの豆乳汁☆納豆の落とし揚げ。新おやつメニューとして

★ちゅるるんぶどうゼリー★かぼちゃのきなこ団子★マカロニナポリが加わります。子どもたちが大好きな豚肉と生姜の炊き込みご飯も加わります。



# おうちで食育

## 子どもができるお手伝い

子どものころから食事作りに親しんでもらうには、『お手伝い』がおすすめです。  
『よくできたね』『ありがとう』といった声かけは、子どもの主体性や自己肯定感を育てることができます。

### ステップ1 食器の準備・盛り付け

- 食器や箸をテーブルに並べる
- 料理の盛り付けなど、付け合わせのミニトマトをお皿にのせる

### ステップ2 野菜の下処理

- トマトのへたをとる
- キャベツやレタスをちぎる
- 根菜の皮をピーラーでむく

### ステップ3 料理の手伝い

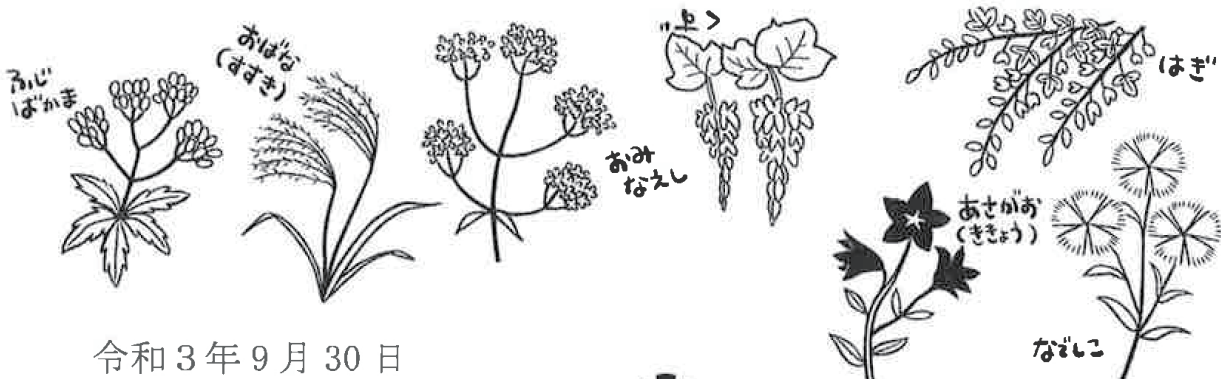
- 生卵をボウルに割り入れる
- 豆腐などの軟らかいものを切る
- 餃子の皮で具を包む



# 季節と食のはなし

## 秋の七草

山上憶良が万葉集で読んだ『秋の野に 咲きたる花を 指折り かき数ふれば七草の花』『萩の花 尾花 葛花 撫子の花 女郎花 また藤袴 朝顔の花』という2種の歌が、秋の七草の由来とされています。春の七草は七草粥にして、無病息災を祈るものですが、秋の七草は主に美しさを鑑賞して楽しみます。ただし、葛根湯の主薬である葛は、風邪のひき始めに葛湯として愛用されています。



令和3年9月30日



目の基保育園