



給食だより

松島さくら保育園

令和4年10月25日

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃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。毎日の食卓に匂の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



11月のメニューを紹介します。
～秋にピッタリのレシピです～

★いがぐりコロッケ

<材料> 4人分

南瓜	120g
さつまいも	120g
豚ひき	40g
玉ねぎ	40g
茹で栗	40g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
卵	2/3個
水	適宜

1. さつまいも、南瓜はふかす(または茹でる)。
2. 玉ねぎはみじん切りにして、豚ひきと一緒に炒める。
3. 1をマッシュして、2と蒸し栗、塩こしょうを加え混ぜる。
4. 3を丸く形成し、衣をくぐらせ、細かくカットしたソーメンをまぶしつけて、中温の油で色よく揚げる。

食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * お茶碗やお椀は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



11月から以上児クラスは、箸の指導を始めていきます。家庭でも正しく持てているか確認をしてみてください。スプーンがきちんと持てないと、正しく箸が持てないので、スプーンも持ち方もチェックしてみてください。

嗜好調査のご協力ありがとうございました。調査結果をもとに、今後の食育活動に生かしていきたいと思っております。いつも、給食業務にご理解とご協力をありがとうございます。