

食育だより

R元年. 9月
いちじまこども園
調理室 吉良 伸子
安達 由紀
堀 亜紀
細見 艶子
永井 和代

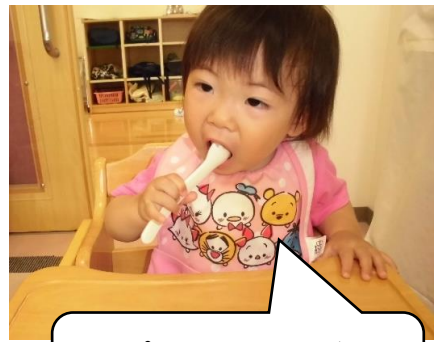
日中は、まだまだ暑く夏の疲れが出やすい時期です。気候の変化に対応できるよう生活リズムを整えていきたいですね。また、ブドウやナシ、サンマなどが出回りはじめ秋の味覚が楽しめます。旬の食べ物を家庭でも取り入れ、おいしさとともに会話も楽しんでください。

「いただきます」「ごちそうさま」

給食の時間だよ！

食事の準備が整うと、「姿勢を正しましょう！手を合わせましょう！いただきます！」と言う元気な子どもの声が、こどもレストラン（ランチルーム）から聞こえてきます。

「いただきます」には、全ての食材には命がありその“命”をいただいているという意味と、私達の口に食べ物が入るまでに関わっている多くの人（食材を作る人、収集・運搬する人、販売する人、調理する人など）に感謝の気持ちを込めるという意味があります。また食事の挨拶をすることで、食事の時間のけじめをつける習慣が身につきます。



スプーンにも興味が
でてきたよ！（きのこ組）



自分で上手に食べられる
ようになってきたよ！
（はっぱ組）



みんなで食べると
おいしいね！（こえだ組）



もぐもぐタイムで、
静かに食べてるよ！
（どんぐり組）

8月は4・5歳児一緒に
給食を食べたよ！
（くるみ組・まつぼっくり組）

残さずに食べようね！
（くるみ組・まつぼっくり組）



作ってみませんか？

＊ ＊ えびかつ（4人分） ＊ ＊

材料

むきエビ.....150g	パン粉.....適量
ニンジン.....40g	揚げ油.....適量
白はんぺん.....110g	
タマネギ.....120g	



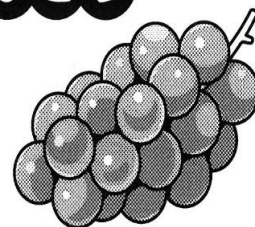
作り方

- ①ニンジン・タマネギをみじん切りにする。
（ビニール袋に入れめん棒でつぶしてもよい。）
- ②フードプロセッサーで白はんぺんをすりつぶしエビは荒みじんにする。
- ③①、②を混ぜ合わせ形を整えパン粉をつけ180度に熱した揚げ油に落とししていく。
- ④カラッと揚がれば出来上がり！

※白はんぺんとエビの粘りで衣の卵・小麦粉のつなぎはいりません！また味付けも不要です。

おいしい旬の食べ物

ぶどう



エネルギーのもとがいっぱい！

ぶどうには、脳や体のエネルギーになるブドウ糖が豊富に含まれていて、子どものおやつにぴったりの果物です。ぶどうは、大粒の巨峰や小粒のデラウェア、皮ごと食べられるものなど、さまざまな品種があります。ただしのどに詰まる危険があるので、小さく切って与え、食べている間は目を離さないようにしましょう。