

# 食育だより

**H30. 9**  
**いちじまこども園**  
 調理室 安達 由紀  
 堀 亜紀  
 吉住 亜由美  
 細見 艶子

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、おいしさや会話を楽しんでみてください。

## 「いただきます」「ごちそうさま」

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”を頂いているという意味と、私達の口に食べ物が入るまでに多くの人（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）が関わっており、そんな人たちに感謝の気持ちを込めると言う意味があります。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。



## 作ってみませんか？

＊ ＊ 納豆の落とし揚げ(4人分) ＊ ＊

### 材料

納豆……………40g	ネギ……………20g
ニンジン…………40g	しいたけ…………20g
コーン缶…………20g	ハム……………20g
塩コショウ…………少々	揚げ油……………適量
A { 小麦粉……………70g	
卵……………S1個	
水……………30cc	



### 作り方

- ①納豆はボウルに出しておく。
- ②ネギ・ニンジン・しいたけ・ハムはみじんぎりにし、①のボウルに入れる。
- ③②に混ぜ合わせたAとコーンを入れてざっくりと混ぜる。
- ④180度に熱した揚げ油に、③をスプーンですくい落とししていく。
- ⑤カラッと揚がれば出来上がり！

※納豆嫌いの子にも人気です♪

## 給食の時間だよ！



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）



スプーンの三点持ちに  
挑戦してるよ！（こえだ組）



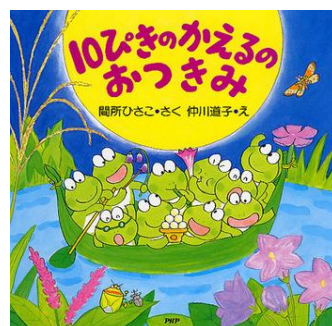
ご飯の準備ができるまで、  
静かに待ってられるよ！  
（どんぐり組）



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）

## 9月のオススメ食育絵本

お月見団子や秋の果物が出てくるお話です！



対象年齢 3歳～ 5歳  
作：間所ひさこ 絵：仲川道子



対象年齢 0歳～  
発行：学研教育みらい

※ちなみに今年の十五夜は9月24日です！