

9月★給食だより

社会福祉法人 夢工房
 幼保連携型認定こども園 美ら夢

まだまだ暑い日が続きますが、たくさんの食べ物が旬を迎える季節がやってきました。
 給食では、旬の食材をたくさん使用したメニューを取り入れ、子どもたちと味わいたいと思っています。
 良く噛んで旬の食材をみんなで楽しみたいです。

よく噛んで食べよう!!

噛むことは子どもの成長にとってとても重要なことです。しかし近年では、食の多様化が進み、軟らかい物など、食べやすい物を好む傾向にあり、子どもの咀嚼力の低下が見られます。
 乳幼児期は噛む力を身につけるための重要な時期です。この時期にしっかり噛む習慣を身につけましょう。

こんな状態になっていませんか？

- 食べ物を丸飲みしている。
- 早食い。
- 食べ物を口にためる。
- うまく飲み込めない。



【料理例】

カレー、プリン、ゼリー
 ※給食でも提供されるメニューですが
 サラダなどを噛むことのできる献立にし
 工夫しています。

しっかり噛むために！！

- 食材を大きめに切る。
- 繊維の多い食材を積極的に使用する
 (ごぼう、れんこん、にんじん、
 大根、するめ、こんにゃく等)
- 正しい姿勢で、足を床に
 きちんとつけて食事をする。



【献立例】

筑前煮、きんぴらごぼう、ラスク

食べることを楽しむ声掛けやポイント☆

●苦手な物でも、、、

●噛む練習には、、、

「1口は食べてみようね」
 「どのくらいなら食べられる？」

「噛むとどんな音がする？」
 「どんな味がする？」



また感染予防の観点からでも、
 口を開けて、くちやくちや言わな
 いように「10回しっかり噛もう
 ね」と伝えてみると良いです。不
 安を与えないように楽しい雰
 囲気の中で練習していきましょう。

➡ 無理のない目標を決めると
 「お皿がピカピカになったよ！」と
 嬉しそうに完食する姿が見られます。



➡ などと声掛けをして、楽しんで食事
 を味わえる関わりが大切です。

離乳食・乳児期に咀嚼を促すポイント

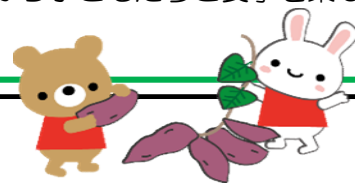
- ・口腔内の発達の個人差が大きい時期なので舌の動きや歯の生え方に合わせて対応する。
- ・自分で食べようとする意欲を大切にする。
- ・手づかみ食べのできるように、にんじんなどをスティック状に切り握れる大きさにする。
- ・急に硬い食材にチャレンジするのではなく、普段から食べ慣れている
 食材（じゃがいもや玉ねぎなど）の大きさを少しずつ大きくして、噛む練習を行う。

園では、苦手な野菜なども友達が食べている姿を見て、食べられるようになる
 子どもが多いです。なのでご家庭でも、子どもと保護者が一緒に食べて「おいしいね」
 「お野菜食べられたね！」など話すとより一層楽しい食卓になると思います。

離乳食は家庭と園が
 一緒に取り組んで
 いく事が大切なので
 いつでも
 相談してください。

★9月の献立について★

夏野菜の菜園活動を通して、食材への興味が高まっている姿が見られるので夏野菜から秋野菜への変化にも気付いてもらえるように考えました。食べ物からも季節の移り変わりを感じ、実際にその美味しさを実感してほしいと感じています。保育でも歌や制作に秋の食材が登場する機会が増えるので「これがきのこだよ」「今日はさつまいもが入っているね」などと食材の名前を口にしながら子どもたちと食事を楽しみたいです。



★ さんまのかば焼き丼 レシピ ★

《材料 大人2人分》

ごはん・・・丼ぶり2杯
さんま・・・1匹
しょうが・・・1g
酒・・・小さじ1
片栗粉・・・大さじ1
油・・・適量

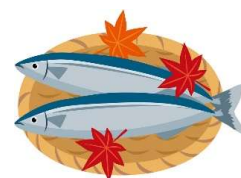
しょうゆ・・・小さじ2
みりん・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1

刻みのり・・・適量

《作り方》

- ①開いてある魚、又は3枚おろしの魚を使用する。
- ②しょうがはすりおろす。
- ③さんまにすりおろししょうが、酒をふりかけておく。
- ④片栗粉をつけて油で揚げる。
- ⑤鍋に水、しょうゆ、みりん、砂糖をいれて煮立てたところへ揚げたさんまを入れて少し煮る。
- ⑥ご飯の上に⑤をのせて、刻みのりをかけ盛りつけて完成☆

あまからい味付けのおかずは
子どもたちにも人気でご飯が良く進みます！
塩焼きもいいですが、旬のさんまをいろんな
調理方法、味付けで食べてみてください♪



夏の味覚
とうもろこし&パイナップル



生のとうもろこしや生のパイナップルを
給食で提供しました。

朝の会でとうもろこしの皮を剥いたり、
パイナップルの匂いを嗅いだり、触ったりしました。
不思議そうに触れ合う子や色の違いを発見する子、
とうもろこしのおヒゲに怖がる子など、さまざまな姿が
見られ、また食べる時には、生パイナップルは缶詰とは違って
酸っぱかったり、とうもろこしはしゃきしゃきして
甘かったりと味に驚いている様子でした。

★とうもろこしを芯からかじりとり
食べることができる子が多くて、
すごいと感じました。

