



9月 給食だよ!



沖縄はまだまだ暑いですが、暦の上では早々と立秋を迎えます。

秋は「実りの秋」というように、たくさんの食べ物が旬を迎えます。秋が旬の食べ物は美味しいだけではなく、冬の寒さに向けて身体を守る栄養が豊富に含まれています。

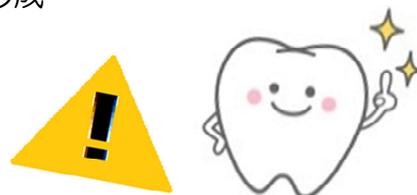
また、食欲も増してくる時期でもあるため咀嚼について取り組むにはとても良いタイミングでもあります。よく噛んで食べ、旬の食材を味わって欲しいと思います。

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行為です。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。

噛むとこんなにいいことが…!!

- 顎の発達
- 唾液の分泌が増える
…消化吸収の促進。虫歯の予防にも。
- 食べ過ぎを防ぐ
…早食いによる肥満の防止。
- 脳の活性化
- 気持ちを落ち着かせ、集中力アップ
- 豊かな表情を形成
- 味覚の発達



噛む練習 ポイント

- ★ 離乳食 後期食 → 月齢にあった硬さのものを!
…柔らかすぎるものはかえて丸のみしてしまいます。発達に合わせ、少しずつ大きくしたり、硬めに茹でたりしましょう。 目安：歯茎で潰せる硬さ
- ★ 乳児期 → 少し固めの果物から!
…乳歯が生え揃った頃は、りんごや柿など、少し固めの果物から始め、噛み応えのある食材を少しずつ取り入れていきましょう。
- ★ 幼児期 → 弾力のある食べ物を!
…弾力のある物、繊維の多い物を左右にすり潰すように食べる必要がある。
【こんにゃく、レンコン、ゴボウなど。】

園での取り組み★

園では、噛むことを習慣づけるために、給食によく噛めるメニューを取り入れたたり、食育や給食の時間に噛むことの大切さについて伝えています。





9月の献立について

秋が旬の食材を取り入れました。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、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思います。

きのこやさつまいもなど秋の食材が出てきたら「今日はきのこが入っているね」等と食材の名前を口にしながら、子どもたちとの食事を楽しみたいです。



★旬メニュー★ <さんまの蒲焼丼>

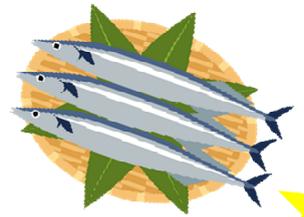
<材料> (大人2人分)

- ・ご飯 400g
- ・さんま 3切れ (360g)
- ・小麦粉 適量
- ・油 適量
- ・醤油 大さじ2 (36g)
- ・みりん 大さじ1 (18g)
- ・砂糖 大さじ1 (9g)
- ・酒 大さじ1 (15g)
- ・水 大さじ1 (15g)
- ・刻みのり 適量

<作り方>

- ①さんまを3枚におろし、1枚を3等分にする。
- ②醤油、みりん、砂糖、酒、水を合わせ煮詰めておく。
- ③①のさんまに小麦粉をつけ、熱したフライパンに油をひき、皮面から揚げ焼きにする。
- ④さんまの両面が揚がったら、②の調味料を入れ、絡める。
- ⑤ご飯の上に④と刻みのりをのせて出来上がり。

甘辛い味付けで、魚が苦手な子どもでも食べやすいメニューです。
また、丼にすることでご飯がよく進みます！



シークワーサージュース作ったよ!!



らいおん組さんは
アセロラジュースも
作ったよ♪

園庭で実ったシークワーサーを、自分でコップに絞り、はちみつやりんごジュースを加えて自分だけの【特製ジュース】を作りました♪
甘酸っぱいシークワーサージュースはとっても人気でした!! 簡単なのでお家でも子どもたちと作ってみて下さい♪