

給食だよ!

秋らしい季節になりました。今月は「みのり会」があります。子どもたちが野菜をちぎる、切る、皮をむく作業をして園庭で「芋汁」を作る予定です。



「いもにといっぱい!手づかみ食べ」



1歳前後の子ども達は、食べ物を手でつかみ口に運ぶ様子が見られます。手で触れることにより、食べ物が自分にとって安全か調べて、食べようとしている成長の段階です。かじり取りのできる野菜をご家庭でも添えてみてください。

～手づかみ食べのメリット～

- ・食べ物を前歯でかじり取り、舌で奥歯に持っていき、噛み砕く練習になります。
- ・食べ物を指先でつかむことにより、スプーンや箸への移行がスムーズになります。
(指先の練習)
- ・一口量を知ることにより、窒息の防止にもつながります。(丸のみ防止)

手が汚れたり落としてしまったりすることもあります。優しく見守り 3歳位までは、手づかみ食べをたくさんさせてあげてください。

「手づかみ食べの野菜紹介」



人参の甘煮



大根の煮物

※保育園で出している野菜煮です。

「肉かぼちゃ」



材料

(大人4人分)

かぼちゃ 1/4個
玉ねぎ 中1個
豚肉 150g

醤油 大3
みりん 大2
砂糖 大2
水 400~500cc

(調味料は鍋の大きさや好みで調節)

作り方

- ① 豚肉とかぼちゃは、食べやすい大きさに切り、玉ねぎはくし切りにする
- ② 調味料を鍋に入れたら弱火でまぜあわせる
②にカボチャを並べて入れ、玉ねぎと豚肉はほぐしながら入れる。(具材が汁に浸るように)
- ③ 中火にかけ、沸騰したら弱火にして野菜が柔らかくなるまで煮る(煮えた後、冷ますと味がよくしみる)

11月のいちおしメニュー

21日(木)

「肉かぼちゃ」



「肉じゃが」のかぼちゃバージョンです。かぼちゃの甘味が出て、おいしく仕上がります。かぼちゃはビタミンAやビタミンCを含み、カゼ予防にひと役かってくれます。

