



給食だより



那珂こども園
令和6年9月1日

9月に入っても暑い日が続いています。冷たいものを食べることが多かった夏、あたたかいご飯とみそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされます。疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。

また、今月は運動会の練習などで毎日の活動量が増えこども達の食欲も増してきます。秋の味覚をふんだんに取り入れ、栄養たっぷりの給食やおやつを提供に努めていきたいと思ひます



お泊りクッキング！大成功！

さくら組のこども達はこれまでお泊り保育に向けて、お米とぎや野菜切りに挑戦してきました。お泊り保育の前日に、きゅうりの浅漬けとカレーに入れる野菜の切込みをして、準備万全で当日を迎えました。

①お米とぎ②カレー作り③コロッケ作りのグループに分かれ、日ごろの成果を順調に発揮することができました。限られた時間でしたが、みんなで協力して作り上げたカレーや浅漬け、コロッケは特別で最高に美味しい昼食になりました。

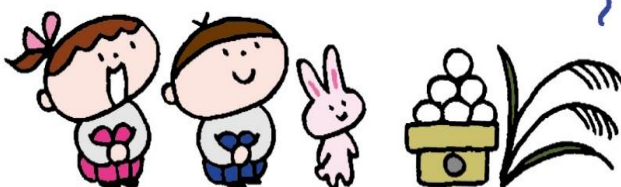
こども達は園生活の中で自分でできることが増え、たくさん学び大きく成長しています。これからも、たくましく元気な体作りができるよう見守りサポートしていきたいと思ひます。



中秋の名月「お月見」

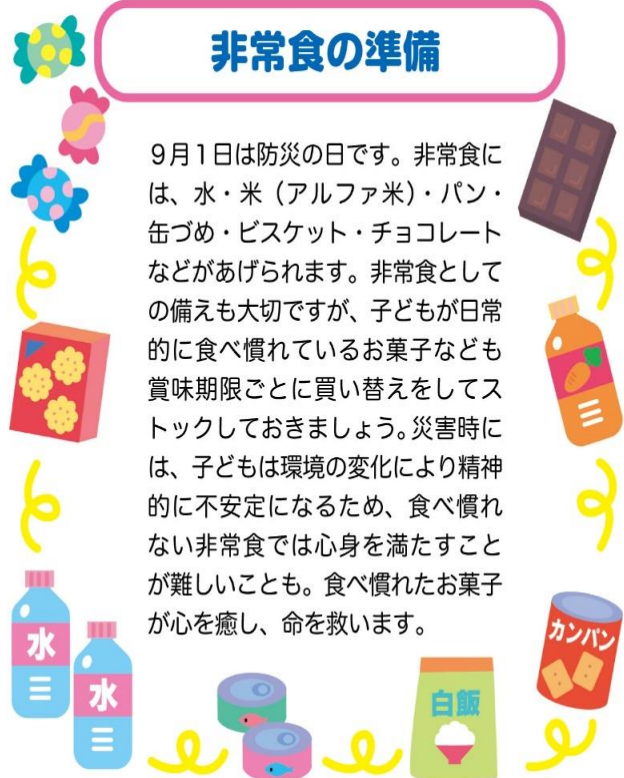
今年は9月17日（火）です

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やすすきを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。





誤飲に注意しましょう！

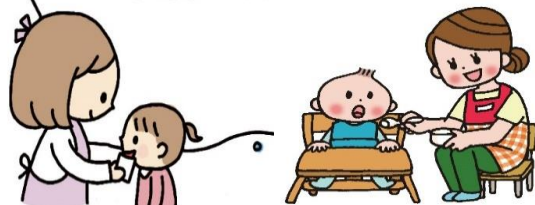
「ぶどう」や「ミニトマト」など、ある程度の固さがありつるんとした果物や野菜は、のどに詰まらせる危険があるため食べるときに注意が必要です。

那珂こども園の給食では「種なしブドウ」や「ミニトマト」「うずらの卵」はカットして提供しています。お弁当の日に「ぶどう」や「ミニトマト」を入れる際はカットしていただけるとこども達も安全に食べることができます。

食事前後は手をきれいに！



食事前の手洗いは、「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切。「おなかすいたね。おいしいごはん食べようね」とことばかけをしながら、赤ちゃんの手を洗ってあげましょう。そして食事が終わった後も、「おいしかったね。いっぱい食べたね」「きれいになったね。気持ちいいね」などとことばかけをしながら、あたたかいおしぼりで口元と手を拭いてあげましょう。

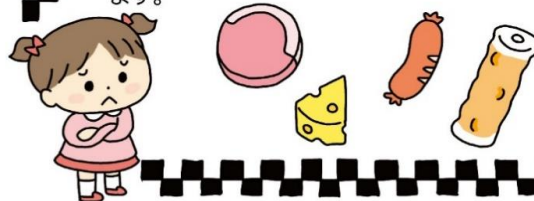


好き嫌いへの対応

離乳食も9～11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も。だらだら続けるのではなく、20分ぐらいで切り上げるようにしましょう。

なぜ加工食品を控えるの？

加工食品とは、生鮮の農産物などの原料を加工して製造された食品のことです。ちくわやさつま揚げなどの水産練り製品、ハムやソーセージなどの肉加工品、チーズなどの乳加工品、缶づめや冷凍食品もこの部類です。製造過程でほかの食品や調味料、添加物が加えられています。保存性を高めるため塩分濃度が高い場合もあります。健康に不適切なものが含まれていることもあるので、頻繁には使わないことをおすすめします。



お知らせ

運動会リハーサルの日
は、献立の変更または
食材の変更があります。
ご理解とご協力をお願い
します。

給食室

おはぎ

おはぎはお彼岸の和菓子。粒あんの小豆の皮が散っているのが萩の花が咲き乱れているようで「おはぎ」と名付けられたとか。牡丹餅とも呼ばれ、「ぼた」とは花の牡丹という説や、仏教の「ブツ」の言葉の響きが転じたなど諸説あります。

