



那珂子ども園
令和6年11月1日



秋も深まり、市場では柿やぶどうなど旬を迎える果物が見られるようになりました。こどもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳食から食べられるものもあるので、上手に取り入れ風邪予防も一緒に行いましょう。

また、23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭」でした。食べ物がどこからくるのか知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてもいいのではないでしょうか。



秋の味覚”栗”

秋の食材をこども達に見てもらおうと、栗を探していたところ業者の方から大きな栗が詰まった”いがぐり”をいただきました。展示ケースに入れてこども達に観察してもらい、栗を使った”栗ご飯”や、”栗入りスイートポテト”を作り食べてもらいました。

秋の味覚を代表する栗がどのようにして実になり収穫し食べるのかを知る良い機会になったと思います。このような季節の食材を知ってもらう活動を、これからたくさん取り入れていきたいと思っています。



おやつのおすすめ

おやつは食事とれない栄養を補うためのものです。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせたり、手作りを心がけましょう。

おやつのおすすめ

- 米……おじや、チーズおにぎりなど
- パン……サンドイッチ、ラスクなど
- 麺……焼うどん、五目うどんなど
- イモ……蒸かしイモ、ジャガイモのお焼きなど
- 小麦粉…ホットケーキ、蒸しパンなど



いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



お弁当の日
11月8日(金)
よろしくお願いします。





マヨネーズ作り



うめ組のこどもたちがマヨネーズ作りに挑戦しました。今回は全卵を使ったマヨネーズだったため、少しサラッとした出来上がりになりましたが、ツナとコーンに混ぜ合わせ食パンにのせて焼いて食べるととってもおいしくできました。

市販のマヨネーズに比べるとツンとした酸味が少なく無添加で優しい味のマヨネーズが出来上がり、作って食べれる喜びを感じることができました。次回は卵黄のみで作ってみたいと思います！

材料：卵黄1個 酢30cc 塩2.5g さとう5g 植物油150cc

作り方： 卵黄・酢・塩・さとうをよく混ぜ合わせ、かき混ぜながら植物油を少しずつ入れ全て混ぜ終わったらできあがりです。



ご家庭でお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ！」の聲が何よりの励みです。



規則正しい食事時間



家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？
大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal 前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。



12～18か月頃の離乳食(完了期)

●食材

大人とほとんど同じものが食べられます。

●味

薄味を心がけましょう。

●形状

前歯が生えそろってきて、奥の歯ぐきでつぶして食べられる硬さにします。個人差があるので、歯の生え方、口の動きをよく見ましょう。

●量

朝、昼、夕、おやつ の4回で栄養をとります。

●与え方

大人といっしょに食べます。手づかみが上手にできたら、スプーン・フォークを持たせます。

子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。