

9月



厳しかった夏の陽ざしも秋風とともに和らいで来ました。これからは、秋本番が始まります。芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう。秋の味覚と言えば、サンマ、栗、松茸、ぶどう、梨、かき、新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は、食欲もぐんとアップ。好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。

料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。



絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

食材や料理に関心を持つ絵本

● 0・1・2 歳児向け『やさいさん』

作／tupera tupera 発行／学研教育出版

「やさいさん やさいさん だあれ」のことばのあとに「すっぽん」と、びっくりするほど大きな野菜が現れる、楽しいしかけ絵本。テンポ良く、繰り返し読み聞かせましょう。

● 3・4・5 歳児向け『じゃがいもポテトくん』

作／長谷川義史 発行／小学館

八百屋さんに並んだジャガイモの家族。山田さん、吉田さん…と次々に買われてしまったけど、思いがけない場所で再会します。夕飯にジャガイモをリクエストしたくなるかも！



食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

Let's Cooking

大人気のから揚げ

材料・・・鶏もも500g

☆(んにく/しょうがチューブ各2gうすくちしょうゆ20g・料理酒20g・塩こしょう適量ごま油適量)片栗粉適量・サラダ油適量

作り方・・・鶏ももを食べやすい大きさにカットする。調味料にしばく漬け込んだ後、片栗粉をまぶして170℃の温度で揚げる(鶏むね肉でも良い)しっかりと中心まで加熱したら出来上がり(〇〇)／
保育園の給食の中では、毎回リクエストメニューに上がる人気メニューの一つです♡ぜひ、ご家庭でも作ってみてください♡



★らいおん組・きりん組・ぱんだ組★

毎日の献立を確認し、白ご飯忘れがないようにお願いします♡

6月から9月までは、衛生面を考慮して残った白ご飯は園の方で処分します。