

給食だより

令和3年10月 栄養士

10月は寒暖が落ち着いて過ごしやすく、外遊びや散歩が多くなる季節です。運動会や遠足など大きな行事もあり、身体を動かすことも増えて、子どもたちの「給食時間が待ち遠しい」という声が聞かれるようになります。そんな子どもたちのお腹を満たすべく、色々な秋の食材を給食に取り入れていきたいと思ひます。ぜひ、ご家庭の食卓にも、かぶ・さつまいも・きのこ類等秋のおいしい食材を取り入れてみて下さいね。



★ 10月の給食目標 ★

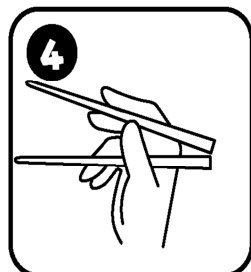
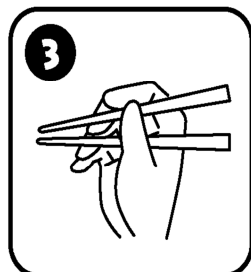
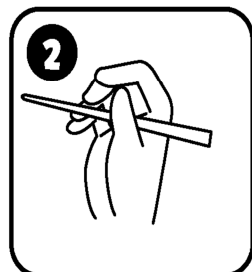
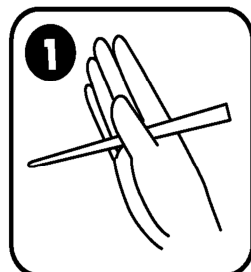
3未 スプーン(箸)を使い自分で食べるようにしましょう！！

3上 箸を正しく持って、こぼさないように食べましょう！！

園でも給食の時間に箸の持ち方のお話をしたり、いっしょに箸を持ってみたりしながら練習をがんばっています。毎日の積み重ねで正しく箸を持てるようになっていきますので、ご家庭でも声かけをよろしくお願い致します。

正しいはしの持ち方

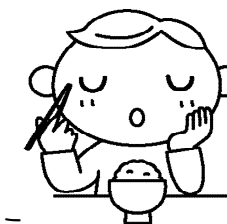
1. はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。



●箸の使い方の間違い●

箸には持ち方はもちろん、使い方にもマナーがあります。

- * 刺しばし・・・料理を箸で突き刺して取る。
- * 探りばし・・・料理をかき回し、食べ物を探す。
- * 迷いばし・・・料理皿の上で箸を行き来させ、食べ物を迷う。
- * 寄せばし・・・箸を使って食器を引き寄せる。
- * かきばし・・・食器の縁に口を添えて、箸で料理をかきこむ。
- * なみだばし・・・箸先から料理の汁を落とす。
- * ねぶりばし・・・箸の先についた食べ物の欠片や汁をなめる。
- * 箸渡し・・・箸で取った料理を、他者の箸へ直接受け渡す。



●お箸の言い伝え●

お箸は昔から「神様が降りてくる神聖な通り道」とされています。ですから、「亡くなった人の御前に供えるごはんには、箸を立てる」のです。お箸は大切な、料理を食べる道具です。きちんと扱いたいものですね。

●お箸選びのポイント●

「持ちやすくつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」が、お箸選びのポイントとなります。

長さの目安・・・親指とひとさし指の先を広げた1.5倍くらい
材質・・・・・・・・竹などの滑りにくい素材の物

●簡単レシピ●

かぶの葉のふりかけ (大人一人分)

【材料】

かぶの葉	-----	50g
ちりめんじゃこ	--	10g
白いりごま	-----	4g
削りぶし	-----	1g
ごま油	-----	小さじ 1/4
しょうゆ	-----	小さじ 1/4

【作り方】

- ① かぶの葉は5mm位の小口切りにして水分を絞る。
- ② フライパンにごま油を熱し①を炒め、しんなりしたらじゃこを入れてさらに炒め、しょうゆを加える。
- ③ ②の水分が飛んでパラパラになったら火を止めごまと削り節を加えて混ぜ合わせる。

