

きゅうしよくだより 10月

聖隷こども園こうのとり豊田 2017年10月号

まだ暑さが残る日が続いていますが、給食の献立には秋の味覚が感じられる食材が多くなってきました。お米も艶々の新米になり、外で楽しく遊んだ後の子どもたちの食欲はまさに『食欲の秋』ですね。皆と季節を感じながら、楽しく美味しく食べられることに感謝をしていただきたいと思います。

子どもが楽しく美味しく食べるためには、「嗜好」「食欲」「咀嚼」の発達に影響するそうです。特に嗜好においては、家族や友だちとの食事で楽しい気持ちになった時、苦手なものを食べて褒められた時、お誕生日会でいつもと違うテーブルセッティングに幸せを感じた時など、楽しい経験やプラス情報を提供することで、「美味しい」「また食べたい」と感じるようです。郷土料理を食べると優しいおばあちゃんを思い出して胸が温かくなることもありますね。子どもも大人も、他者と一緒に食べて「幸福で有意義な時間」を沢山もちたいですね。



子どもと楽しく食べるコツ！について考えました。

ちょっとした変化が「食の楽しさ」につながりそうです。色々試してみてくださいね☆



好きな食べ物について話す
食べ物クイズをする



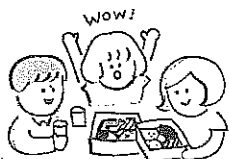
一緒に買い物に行く



一緒にメニューを決める



一緒に料理をする



おせち料理などの伝統料理を食べる



近くの公園で皆とおにぎりを作り食べる



他世代と一緒に食べる



絵本に出てきたメニューが食卓にある



育てた野菜を収穫して一緒に食べる

いつもと違うから、珍しいから、褒められたから、自分で作ったから、かわいいから、きれいだから、いつも食べない物でも食べてみよう！と思うきっかけになるようです。

レシピ紹介・・・10月の献立表からレシピをご紹介します。

味付けや固さはお好みで調整してください。



お魚ハンバーグ



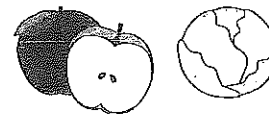
材料	作りやすい分量
いわしのすり身	150g
玉ねぎ	100g
しょうが	少々
塩	少々
鶏ひき肉	100g
片栗粉	大さじ1 1/2
油	大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろしておく。
- ② ボールに油以外の全ての材料を入れて粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、②を小判型に成形したものをに入れて、中火で加熱する。焦げ目がついたら裏返して蓋をして更に加熱する。

お好みでケチャップなどおたたく。

キャベツとりんごのサラダ



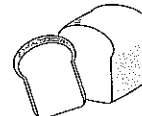
材料	作りやすい分量
キャベツ	200g
りんご	100g
干しぶどう	30g
酢	小さじ1
油	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① キャベツは千切りにしてレンジでやわらかくしておく、りんごはいちょう切りにしてから塩水につけて水気を切る。干しぶどうはぬるま湯につけてやわらかくしておく。
- ② 調味料はボールでよく混ぜておく。
- ③ ②の中に①を加えてよく和える。

ドレッシングは市販のフレンチドレッシングでも大丈夫です。

ツナみそトースト



材料	作りやすい分量
食パン	1枚
ツナ	60g
長ねぎ	10g
みそ	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1

作り方

- ① 長ねぎはみじん切りにする
- ② 食パン以外の材料を全て混ぜる。
- ③ 食パンに①をぬり、トースターで表面に焼き色がつくまで焼く。

コーンなどを入れても美味しいですよ。