

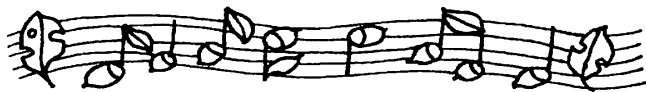
じんぐん

まだまだ続く菜園活動

今年もたくさん収穫しました。7月末までの長雨で苗の状態が悪くなりましたが、8月からの天気にも恵まれ、実を付けていないすいかは特に心配しましたが、全て昨年を上回る収穫量でした。

- きゅうり 289本 なす 65本
- ピーマンは 70個 ミニトマト 629個
- 人参 31本 かぶ 26個 南瓜 6個
- じゃが芋 12.6kg すいか 3玉
- 枝豆 沢山

これからさつま芋の収穫があり、冬野菜として大根の種を蒔きました。昨年の大根より大きくなってほしいです。



年齢にあった食事

離乳期、幼児期は、子どもの噛む働きと食習慣を育てるのに大切な時期です。特に、奥歯が生えそろう3歳頃までは、口の発育に合った食材選びや調理の方法が必要になります。保育園でも、切り方やゆで方を工夫しています。下に表をのせたので、ぜひ参考にしてみてください。

* 1～2歳児の食べにくい食品例 *

| 食品の特徴 | 主な食品 | 調理の留意点 |
|---------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| 弾力性の強いもの | かまぼこ、こんにゃく、いかたこ | この時期には与えない (かまぼこ・こんにゃくは小さく刻めばOK) |
| 皮が口に残るもの | 豆、トマト | 皮をむく |
| 口の中でまとまりにくいもの | ひき肉、ブロッコリー | とろみをつける |
| ペラペラしたもの | わかめ、レタス | 加熱して刻む |
| 唾液を吸うもの | パン、ゆで卵、さつまいも | 水分を加える |
| 誤嚥しやすいもの | 餅、こんにゃくゼリー | この時期には与えない |
| 噛み潰せないで、口にいつまでも残るもの | 薄切り(スライス)肉 しゃぶしゃぶ用の肉は食べやすい | たたいたり切ったりする |

食欲の秋です

暑かった夏も終わり、過ごしやすい季節になってきました。うんどうかいが終わり、この時期を境に全クラスの子どもたちは食欲旺盛になってきます。「このお魚もっと食べたかった」とか「これ、また作ってね」がよく聞こえてきます。

苦手な野菜たっぷりの汁ものはおかわりが多く、大鍋で作らないと足りなくなります。10月の献立には野菜たっぷりの汁ものとして、豚汁・すいとん汁・せんべい汁・南瓜シチューが入っています。冬に向けてバランスの良い食事をし、風邪をひかない体づくりをしましょう。

