



たべるのだいすき



実りの秋、子どもたちが楽しみにしている行事が盛りだくさんです。11月1日は芋煮会でした。ひまわり組さんは、大根・人参を切り、さくら組さんは、こんにゃくをちぎり豆腐をスプーンで小分けし、ちゅうりっぷ組さんはシメジ・白菜をちぎりました。今年は、2歳児のたんぼぼ・れんげ組さんも白菜の葉を上手にちぎり、美味しい芋煮に一役かいました。「美味しい」「おかわりしたよ」と笑顔いっぱいの芋煮給食でした。

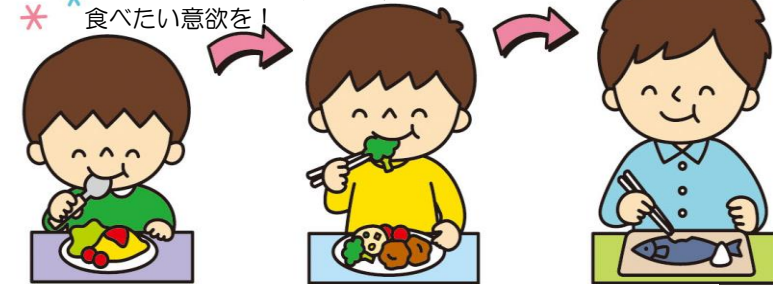


野菜嫌いを克服!!

「好き嫌が多く心配」という保護者の方からの声はよくあります。何でも食べられる子になって欲しい、という思いからときには強制的に食べさせてしまうこともあるのではないのでしょうか。幼児期は、奥歯が生えそろってないために咀嚼がうまくできなったり、はじめて見る料理に抵抗を見せることもあり、何回か食事に出すことでなじんでいくこともあります。無理強いされたり吐いたことがあるなどの経験が記憶として残り、嫌がることもあります。楽しく食事することの大切さを！

(苦手な食材は調理法を工夫)

- ・サンドイッチにはさまれているレタス・胡瓜をはがして食べてしまう。これは、食感の違いが嫌がるからでもあります。苦手な野菜は、味付けを工夫、醤油・味噌・カレー粉・マヨネーズなどの調味料を！
- (一緒に食事やお手伝いを通して食べる楽しさ)**
- ・幼児期は食に関する経験が大切です。「美味しいね」など会話をしながら食べる楽しさを引き出し食べたい意欲を！



日本の伝統食 (11月24日和食の日)

平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された日本の伝統的な食文化「和食」を見直すことが大切です。和食の味わいの中で重要なのが「だし」です。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- ◎昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切に作る料理に
- ◎煮干し…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
- ◎花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
- ◎かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけ向き

行事食・旬の食材献立

(11月旬の食材)

ブロッコリー・春菊・ごぼう・さつまいも・里芋
京菜・れんこん・きさば・ほまち・りんご・みかん

(行事食・11月旬の食材を使った献立)

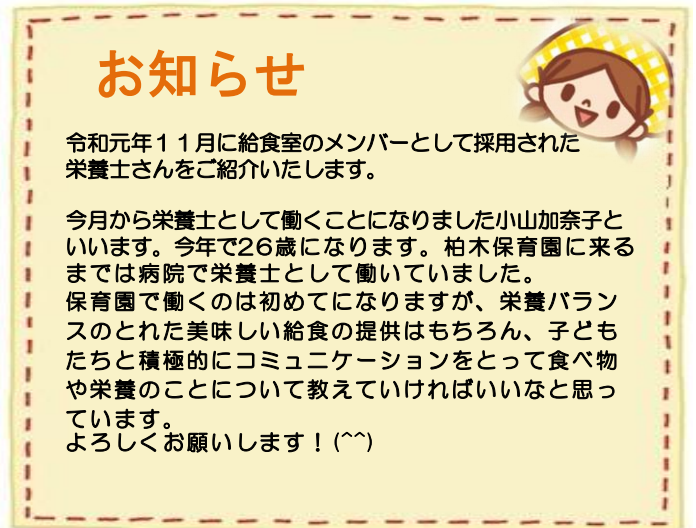
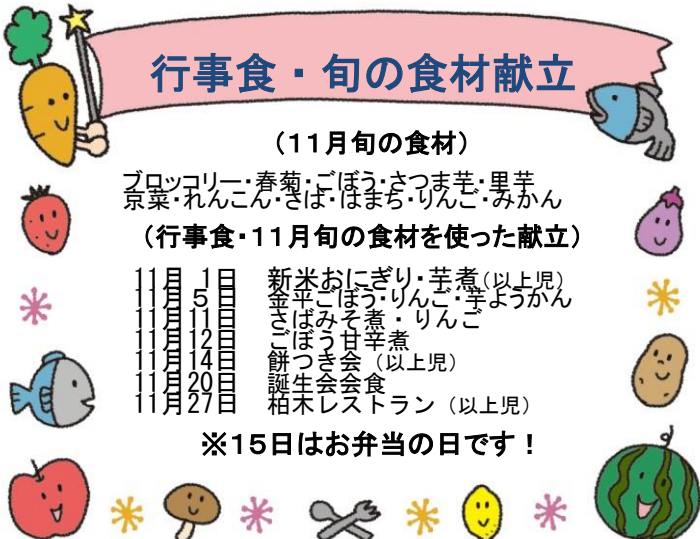
11月1日	新米おにぎり・芋煮(以上児)
11月5日	金平こぼろ・りんご・芋ようかん
11月11日	さきぼみそ煮・りんご
11月12日	ごぼう甘辛煮
11月14日	餅つき会(以上児)
11月20日	誕生会会食
11月27日	柏木レストラン(以上児)

※15日はお弁当の日です！

お知らせ

令和元年11月に給食室のメンバーとして採用された栄養士さんをご紹介します。

今月から栄養士として働くことになりました小山加奈子と申します。今年で26歳になります。柏木保育園に来るまでは病院で栄養士として働いていました。保育園で働くのは初めてになりますが、栄養バランスのとれた美味しい給食の提供はもちろん、子どもたちと積極的にコミュニケーションをとって食べ物や栄養のことについて教えていければいいと思っています。よろしく願います！(^^)



クッキングに挑戦

