

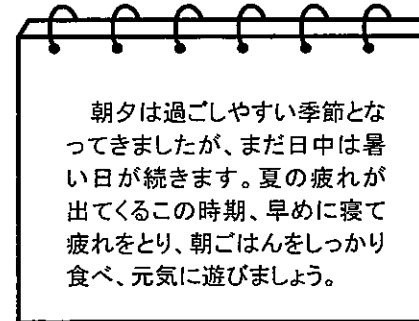
平成 29 年 9 月分 みそら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	金	親子煮、みそ汁 小松菜の土佐和え、果物	ごはん	サブレ ほうじ茶	バナナマフィン 牛乳
2	土	スープスパゲティー、牛乳 果物、キャンディーチーズ	パスタ	プリン	ポップコーン ほうじ茶
4	月	豚肉のママレード焼き みそ汁、ツナサラダ	ごはん	ハイハイ ほうじ茶	フルーツヨーグルト クラッカー
5 19	火	魚のマヨネーズ焼き、果物 みそ汁、かぼちゃサラダ	ごはん	せんべい ほうじ茶	豆乳ホットケーキ 牛乳
6 20	水	豆腐入り和風ハンバーグ みそ汁、カレーソー、ミトマト	ごはん	あられ ほうじ茶	ねぎさばおやき 牛乳
7 21	木	魚のカラフル揚げ 田舎煮、みそ汁、果物	ごはん	ラスク ほうじ茶	玄米フレーク菓子 牛乳
8 22	金	高野豆腐の卵とじ、みそ汁 ほうれん草とコーンのソテー、果物	ごはん	揚げせんべい ほうじ茶	クリームパン 牛乳
9 30	土	親子うどん、牛乳 キャンディーチーズ、果物	うどん	ヨーグルト	ポップコーン ほうじ茶
11 25	月	肉じゃが、みそ汁 ごま和え	ごはん	塩せんべい ほうじ茶	カステラ 牛乳
12 26	火	さんまの蒲焼、みそ汁 大根の煮物、果物	ごはん	あられ ほうじ茶	フライドおさつ 牛乳
13 27	水	鶏肉のマリネ、みそ汁 厚揚げと小松菜の煮びたし	ごはん	麩菓子 ほうじ茶	オレンジムース ウエハース
14 28	木	ポテトコロッケ、みそ汁 キャベツサラダ	ごはん	星型せんべい ほうじ茶	ごまラスク 牛乳
15 29	金	ポークカレー、牛乳 ツナサラダ、果物	ごはん	ビスケット ほうじ茶	アイスキャンディー 揚げせんべい

※ 16日(土)は運動会のため、給食はありません。

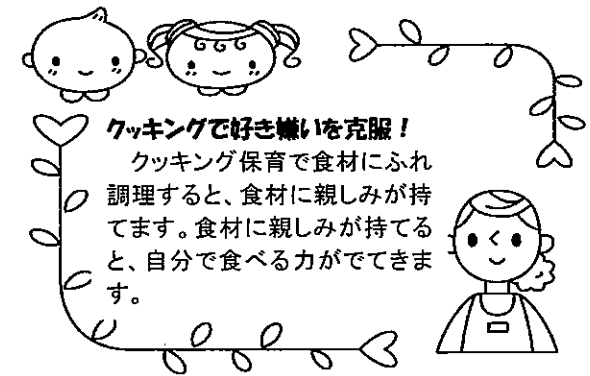
給食日数 23回

区 分	エネルギー	蛋白質	脂 質	
3歳未満児	9月の平均	541Kcal	19.9g	19.1g
	保育園基準	501Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	9月の平均	652Kcal	23.6g	21.2g
	保育園基準	574Kcal	20.0g	20.0g

朝夕に秋の気配を感じる頃となりました。秋の始まりですね。



朝夕は過ごしやすい季節となってきましたが、まだ日中は暑い日が続きます。夏の疲れが出てくるこの時期、早めに寝て疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べ、元気に遊びましょう。



クッキングで好き嫌いを克服!
クッキング保育で食材にふれ調理すると、食材に親しみが持てます。食材に親しみが持てると、自分で食べる力がでてきます。

自分で作って食べてみよう～何ができるかな?～

食育体験で最も大切な子どもの育ちは、「こんなに難しいものでもやり遂げた」「わたくしってすごい、ほくってすごい」と心から思えることです。



ポイント1 本来の姿にふれよう

「きゃべつとレタスはどう違う?」「ねぎの根っこ、ヒゲみたい」実際にふれてみてはじめて実感することはたくさんあります。可能な限り食材を原形で用意します。

ポイント2 子ども仕様の手順で

ハンバーグなどポウルでこねるような作業では、飛び散りなどを考慮して、ポウルの代わりにポリ袋を使うのもアイデア。どのように工夫したら子ども自身で作業できて、ちゃんとできあがるかを考えて手順をきめましょう。

ポイント3 言葉で表現しよう

「いま、どんな味になった?」「お鍋の中で団子が浮いてきたら煮えているよ」など、さまざまな工程で質問をなげかけると、子どもたちが感じた思いを自分のことばにして表現できるようになります。こうすることで、より強く記憶に残る体験となります。

ポイント4 「自分で見つける」手助けを

「硬いから両手を使って切ってみようかな」子どものこんな発見はクッキングの醍醐味。そのためには難しいと思う作業でも子ども自身の手で積極的に挑戦させることが大切。大人が先回りしてはいけません。