

平成29年11月 ほうゆう保育園献立表

食育目標 …寒さに負けない体を作ろう！

管理栄養士 在家由布
栄養士 田中美香

<幼児食>

日付	午前おやつ(乳児のみ)	昼食	午後おやつ	夕補食
1日 15日 (水)	麦茶 せんべい	麦ごはん カレイの煮付け キャベツとちくわのソテー 味噌汁、バナナ	牛乳 キャロットゼリー クッキー	麦茶 おにぎり
2日 16日 (木)	麦茶 クッキー	ロールパン、手作りバター 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーとトマトのサラダ 南瓜のポタージュ、りんご	牛乳 しらすごはん ミニゼリー	麦茶 ビーフン
4日 18日 (土)	麦茶 クラッカー	豚丼 大根しりしり スティック人参 味噌汁、オレンジ	牛乳 ラスク風トースト 小魚	麦茶 ヨーグルト せんべい
6日 20日 (月)	麦茶 ビスケット	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ、キウイ(乳児はバナナ)	牛乳 黒糖蒸しパン チーズ	麦茶 焼うどん
7日 21日 (火)	麦茶 せんべい	麦ごはん たらの野菜あんかけ ポテトサラダ、トマト 丸ごとキャベツのコンソメスープ、柿	牛乳 ピザトースト ブルーベリー	麦茶 おにぎり
8日 22日 (水)	麦茶 クッキー	もち麦ごはん 中華炒め 南瓜の素揚げ はんぺんスープ、パイナップル(乳児はバナナ)	牛乳 ケチャップライス チーズ	麦茶 焼きそば
9日 (木)	麦茶 クラッカー	里芋ごはん さんまの揚げおろし煮 小松菜とツナの卵炒め 味噌汁、グレープフルーツ	牛乳 ヨーグルトパン 小魚	麦茶 チャーハン
10日 24日 (金)	麦茶 ビスケット	肉味噌ガーリックチャーハン ごまサラダ 大根スープ りんご	牛乳 焼きうどん ミニゼリー	麦茶 トースト
11日 25日 (土)	麦茶 せんべい	麦ごはん 鮭の南部焼き 野菜ののり和え 味噌汁、バナナ	牛乳 プチパン ヴィンソワーズ	麦茶 ヨーグルト せんべい
13日 27日 (月)	麦茶 クッキー	焼肉丼 きゅうりとわかめの酢の物 豆乳スープ オレンジ	牛乳 ペンネナポリタン 小魚	麦茶 おにぎり
14日 28日 (火)	麦茶 クラッカー	麦ごはん 鶏手羽中の漬け焼き、スティック人参 ほうれん草とコーンのバターソテー 味噌汁、柿	14日：揚げパン 28日：南瓜の米粉ケーキ 小魚	麦茶 焼きうどん
17日 (金) 30日 (木)	麦茶 ビスケット	ミートソーススパゲティ れんこんサラダ、スティックきゅうり コンソメスープ グレープフルーツ	牛乳 ツナマヨおにぎり ウエハース	麦茶 チャーハン
29日 (水) 誕生日会	麦茶 せんべい	えびクリームライス 根菜の味噌マヨサラダ、ミニトマト ジュリエンスープ りんごのコンポートヨーグルトかけ	牛乳 クラッカーサンド 小魚	麦茶 おにぎり

食育だより

秋も一段と深まり、日だまりの恋しい季節となりました。子ども達のからだは秋には体重が増え、春には身長が伸びるといわれています。秋のおいしい食材をたくさん味わって、これからの寒さに負けない強いからだを作しましょう。

～子どもの食べる意欲を育てる～

最近では、家の周りに子どもが安心して自由に遊べる場所が少なくなりました。家の中でテレビを見ている、ママを相手に静かに遊ぶ…そんな光景が多くなってきているのではないのでしょうか。家の中にいる時間が多くなってくると、子どもの関心ごとは遊ぶことよりも、おやつを食べることのほうに向かいがちです。そんな子どもの要求に応じてお菓子や甘いジュースを与えてしまうこともあると思います。また、全身を使った遊びが少なければますますおなかがすきませんね。食べることに意欲的になるためには、食事やおやつを規則正しく食べ、遊ぶ時には思いっきり遊び、食べる時には食事に集中することが大切です。

積極的に食事に向かい、感謝の気持ちをもっていただく。そんな生活習慣を身につけていけるといいですね。



人気メニュー「肉味噌ガーリックチャーハン」のレシピをご紹介します！

<材料>4人分

- ・ごはん 茶碗4杯分
- ・鶏ガラスープ顆粒 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩 適量

A {

- ・卵 2個
- ・油 大さじ1

肉味噌 {

- ・豚挽 200g
- ・にんにく 2かけ
- ・長葱 1/2本分
- ・味噌 大さじ1.5
- ・きび糖 小さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1

<作り方>

- ①Aで炒り卵をつくる。
- ②肉味噌を作る。
にんにく、長葱のみじん切りを炒め、香りが出たら豚挽きを入れ炒める。
調味料を入れ、煮詰める。
- ③①の炒り卵とごはんを炒め、鶏ガラスープ顆粒と塩、しょうゆで味付けしてチャーハンを作る。
- ④③のチャーハンに肉味噌をのせる。

※レタスを刻んで添えてもおいしいです。
☆土曜保育の定番メニューでしたが、人気メニューなので平日にも入れてみました。簡単なので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

10月の食育活動報告

10月は秋に美味しいさつまいもを使い、スイートポテト作りをしました！ちゅーりっぷ組さんは、ポリ袋に入れた熱々のさつまいもをモミモミしていました。小さな手でもつぶしやすいように熱々だったため、タオルをかぶせ「おいはどこだ〜？」と言いながら楽しく作業できました。幼児クラスではマッシャーを使い、力をこめてしっかりとつぶすことができました。ポウルが動かないようにおさえたり、作業の順番を決め合ったりしてあっというまにきれいなマッシュポテトができあがりました！おやつ時間は自分達で作った満足感からか、いつも以上に残食も少なく美味しくいただきました。旬の食材に触れ、またひとつ好きな食べ物が増えたのではないかと思います。今後も食育活動を継続していきたいと思っています。

