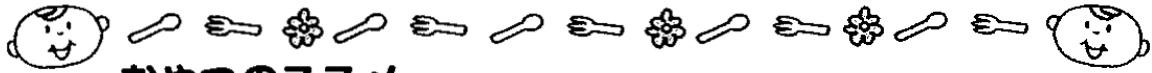


# 9月 給食だより

2019年9月配布

夏の日差しをいっぱい浴びた子どもたちは遅く、一回り大きくなったように感じます。今月は運動会の練習などで毎日の活動量が増える分、子どもたちの食欲も増していくでしょう。サンマ・栗・ぶどう・梨・柿など、秋は沢山の旬の食材が私たちを楽しませてくれます。旬の食材で、話題も豊かに楽しい時間を過ごしたいですね。



## おやつのおすすめ

子どもは胃袋が小さく、一度に沢山食べることができません。そのため、1日3回の食事の他に、おやつによって、食事ではとりきれない栄養を補う必要があります。子どもにとっての「おやつ」は、「大切な食事」ともいえます。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせると良いでしょう。特に乳児の間は、味覚がとても敏感なため、薄味のものや手作りのおやつを心がけましょう。子どもが大きくなってきたら、一緒にラップでおにぎりを作ったり、パンにジャムをぬる手作りサンドウィッチなどもおすすめです。

### おやつの例

- 米……おじや、チーズおにぎりなど
- パン……サンドイッチ、ラスクなど
- 麺……焼きうどん、五目うどんなど
- イモ……蒸かしいも、ジャガイモのお焼きなど
- 小麦粉……ホットケーキ、蒸しパンなど



いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



## 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

## 給食室より

子どもたちが食べている様子を見に行くと、「今日の給食おいしいよ」と言ってくれます。一生懸命作った給食をみんながたくさん食べてくれると、とても嬉しいです。

苦手な食べ物がある時に無理やり食べさせられると、その食べ物と、嫌気持ちは結びついて、より一層嫌いになってしまう恐れがあります。ご家庭でも、なるべく楽しい雰囲気でお食事を囲んでみてくださいね。

