

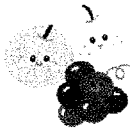


# 10月 給食だより

2024年 10月配布



日中暑さは残っていますが夜になると涼しく、少しずつ秋の訪れを感じられる季節になりました。秋は1年を通して、1番食べ物の美味しい季節です。秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫しましょう。



食欲が増す今の時期がチャンス!?

## 苦手な野菜を食べやすくするちょっとした工夫



- ❖ 切り方を変える : 繊維に沿って切ると苦味がやわらぎます。繊維を断って切ると噛みやすくなります。星型やハート型など型抜きをして、見た目を変えるのも効果的です。
- ❖ 下ゆでする : あくや匂い、苦味、辛味が強い野菜（ごぼう、ピーマン、大根等）に効果的です。
- ❖ 一緒に調理をする : 洗う、ちぎる、皿にのせるなど簡単なことから挑戦してみましょう。また、買い物の際に一緒に食材を選ぶことから始めてもいいですね。
- ❖ 食べたら褒める : 少しでも食べたら、大げさなぐらいに褒めて、自信をつけさせましょう。
- ❖ 食べている姿を見せる : 周囲の大人がおいしく食べている姿（大げさなぐらいに）を見せましょう。
- ❖ 食べなくても食卓に出す : 頻繁に目にするにより、見慣れ、それを受け入れるようになります。



## 手づかみ食べの時期・その利点

手指が発達するにつれて、徐々に食べるものを自分で口までもっていくようになります。手づかみから始まり、スプーン・フォーク、箸などの食具を使って食べるようになります。生後8ヶ月頃から顕著に表れます。

～手づかみ食べの利点～

- ・自分から食べたいものに手を伸ばすことで食べる意欲を育てる。
- ・手と目と口が協調する動作でスプーンへの移行に繋げる。
- ・前歯でかじり取る力をつけられる
- ・適切な一口量を学ぶことができるなどです。

こうした力を育むために、おにぎりやウインナー、根菜類の煮物、野菜ステックなど、自分で持って食べられるものを保育園でも昼食の際用意しているのでご家庭でも用意してみるのもいいですね。



## 秋の味覚を楽しみましょう!

### 魚のカレー竜田揚げ【材料:4人分】

- ・季節の魚(さんま・あじ他) 4人分
- ・しょうが汁 A 少々 ・砂糖 A 大さじ1
- ・しょうゆ A 大さじ1と1/3 ・カレー粉 適量
- ・片栗粉 適量

【下準備】Aの調味料を混ぜ合わせる。

カレー粉・片栗粉を1:9の割合で混ぜ合わせる。

【作り方】①魚をAの調味液に漬け込む(15分～20分程度)

②片栗粉とカレー粉を混ぜ合わせたもので薄く衣づけする。

③180℃の油で揚げる。

子どもたちが大好きなカレー味は食欲を増進させます。旬の食材を取り入れ、栄養満点の食事をとりましょう。「実りの秋」と言うように、秋は様々な食材が旬を迎えます。新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、きのこ類などがあげられます。旬になると価格が安く、栄養も豊富になり、一年を通して一番食材が美味しくなる時期となります。

