9月 給食だより

絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？　絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

柿を食べると医者いらず！？

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンＣが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンＡも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。

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。

☆サンマの甘から煮☆

●材料
サンマ（３枚おろし）・・・３尾
ショウガ・・・少々
酒・・・小さじ１
三温糖・・・大さじ１
しょうゆ・・・小さじ２
みりん・・・大さじ１

●作り方
①ショウガは洗って、細切りにする。
②鍋にサンマを皮を上にして並べる。
③②に調味料と①を入れ、サンマがかぶるくらいまで水を足す。
④落としぶたをして、強火かけ、ぐつぐつ沸騰してきたら中火にする。
⑤煮汁が少なくなり、全体にからまったらできあがり。

＊調理ポイント
煮ている時は、時々鍋底をゆするようにします。

楽しくたべる

＊給食を通して食事の大切さ楽しさを知る

目標　：バランス良く食べる！

●調理上の配慮●
:栄養のバランスに気を配る。
:旬の食材を取り入れ、知ってもらう工夫をする。
:適度な水分補給をする。

●家庭への連絡●
:伝統行事の由来や意味を知らせる。

:おやつの必要性と適度な量を知らせる。

※厳しかった夏の陽ざしも秋風とともに和らいできました。
これからは、「秋」本番が始まります。芸術の秋・読書の秋・
スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう。お散歩途中
お店や、スーパーマーケットの店先で秋を見つけるのも楽しいですね。

給食　田中　千登世

非常食の準備

９月１日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

子どもが扱いやすい食器を選ぼう

あまりに大人が食べさせてしまうと、子どもが自分で食べようとしなくなります。食器も、縁が立ち上がっていてすくいやすい器や、底にすべり止めのついた器など、子どもが使いやすいものを選ぶようにし、ひとりで食べようとする意欲を育てていきましょう。