

給食だより

西方寺古城保育園

水俣市古城2丁目221-2

TEL 63-1828

園長 萩嶺善信

担当者 S 尚子



~まーちゃんがやってきた~



毎月19日が食育の日ということで、8月は食生活改善推進委員の方々が、食育劇『まーちゃんと4つのお皿』を見せてくださいました。

最初は、何が始まったのかわからなかった子どもたちでしたが、黄色・白・赤・緑の食品群のことや、腸の長さ、元気なうんちのことなど、わかりやすく教えてもらいました。

毎日健康な生活を送るには、バランスよく食べることが大切なんだなあということを改めて実感することができました。保育園でも実施している4つのお皿の意味が少しわかってくれたのではないかと思います。

食べるという事は生きていくためにしなくてはならないもの。子どもたちが大きくなって何を選択して食べるのかは、小さい頃からの習慣づけだと思います。何でも手に入る時代だからこそ、正しいものを与え、正しい味覚をつけさせてあげるのが、わたしたち大人の役目なのではないのでしょうか。



食事の時間って、どれくらい!?

現在、保育園では時間を決めて食事をするようにしています。

子どもたちが集中して食べることができるのは、15~30分だそうです。

食べる準備ができてから30分後を片付けの目安としています。

「先生、今日はどこまでー？」と時計の針を聞く子どもでできました。

「よーし、長い針が〇までに食べてしまおう」という意欲もでてきているようです。友達同士で励ましあう姿も見かけます。

ご家庭でも、たった15~30分ですので、テレビのスイッチを切り、子どもとコミュニケーションをとりながら、ゆっくり座って楽しい食事の時間にしていただけたらと思います。



子どもたちに人気のメニュー シーチキンご飯

先月の土曜日のおやつに出したところ、喜んで食べていました

材料(4人分)

- 米.....450g(3合)
- シーチキン.....170g(1缶)
- 玉ねぎ.....100g
- 人参.....20g
- パセリ.....少々
- 油.....適宜
- 塩・こしょう.....少々
- 淡口醤油.....450cc
- 酒.....50cc

作り方

- ① 米はとぎ、水はいつもの水加減にする。
- ② 玉ねぎ、人参、パセリはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、玉ねぎ・人参を炒め、塩・こしょうをする。
- ④ ①の中に油をきったシーチキンと③を入れ、しょうゆと酒を入れ、全体を混ぜてスイッチを入れる。
- ⑤ できあがったら、パセリを入れて混ぜる。

9月の給食献立予定カレンダー

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---------------|--------|
| 日にち | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 主食 | 五分付き米 | 五分付き米 | 五分付き米 | 五分付き米 | 炊き込みご飯 |
| 汁物 | みそ汁 | すまし汁 | みそ汁 | 冬瓜スープ | 麦茶 |
| 主菜 | 鮭のマヨ焼き | 豚肉と茄子の | ちくわの磯辺揚げ | 麻婆豆腐 | |
| 副菜 | 野菜ソテー | みそ炒め | 野菜のごま和え | 春雨サラダ | |
| 3時のおやつ | 麦茶、ぶどう クラッカー | ミルク きなこだんご | 麦茶 田舎蒸しパン | 牛乳 ほうれん草パン | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 五分付き米 | 五分付き米 | 五分付き米 | 五分付き米 | 五分付き米 | 焼きそば |
| | みそ汁 | すまし汁 | みそ汁 | 中華スープ | 麦茶 |
| クリームシチュー | サバの竜田揚げ | 炒り鶏 | 煮魚 | シュウマイ | |
| 野菜サラダ | マカロニサラダ | 酢の物 | かぼちゃの甘煮 | 野菜蒸し | |
| ミルクココア | 麦茶、梨 | ミルク | 麦茶 | 牛乳 | |
| ホットケーキ | せんべい | ドーナツ | お好み焼き | オープンロール | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 五分付き米 | 五分付き米 | ピラフ | 五分付き米 | 五分付き米 | 親子丼 |
| みそ汁 | コンソメスープ | わかめスープ | みそ汁 | 鯛のつみれ汁 | 麦茶 |
| めざし | 焼きビーフン | 白身魚の酢豚風 | 納豆 | | |
| ポテトサラダ | 中華サラダ | 果物 | ひじきの炒め煮 | 酢の物 | |
| ミルク | 麦茶、バナナ | アイスクリーム | 麦茶 | 牛乳 | |
| マカロニあべかわ | せんべい | クラッカー | 黒糖まんじゅう | ジャムサンド | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 敬老の日 | 国民の休日 | 秋分の日 | 五分付き米 | 五分付き米 | きつねうどん |
|  |  |  | | みそ汁 | 麦茶 |
| | | | チキンカレー | レバーと野菜の | |
| | | | 野菜スティック | みぞれ和え | |
| | | | 麦茶 | 牛乳 | |
| | | | おはぎ | ラスク | |
| 28 | 29 | 30 | 9月の行事予定 | | |
| 五分付き米 | 五分付き米 | 五分付き米 | 2・3日 保育参観 21日 敬老の日 | | |
| かき玉汁 | みそ汁 | すまし汁 | 16日 お誕生日会 22日 国民の休日 | | |
| 鶏のから揚げ | サンマの蒲焼き | チャンプルー | 19日 食育の日 23日 秋分の日 | | |
| 温野菜 | 野菜のグリル焼き | 栄養さんぴら |  | | |
| ミルクココア | 麦茶 | ミルク | | | |
| もちもちパン | フルーツヨーグルト | レーズンクッキー | | | |