



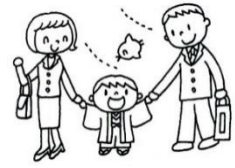
きゅうしょくだより

R2. 11 厚生館保育園

日中は暖かい秋晴れ、朝晩は冷え込むようになりましたね。風邪をひかない様、体調管理をしっかりとしましょう。給食時にクラスを訪問すると、どのクラスも落ち着いて、食事の時間を過ごしています。小さいクラスでも、「これはかぼちゃだね」と食事に関心を持ち、楽しく食べています。

今月の行事食

12日 おたのしみおやつ チキンカツバーガー
15日 七五三 お赤飯



今月のおすすめメニュー

▼カミカミサラダ

[材料]	(作りやすい分量)
切干大根	1袋(20g)
にんじん	1/2本
きゅうり	1本
しらす干し	50g
しょうゆ	大さじ1
塩	少々

[作り方]

- ① 切干大根を水でもどして、食べやすい長さにカットし茹でる。
- ② にんじんは短冊切り、きゅうりは半月にカットする。
- ③ しらすは、フライパンで炒って火を通す。
- ④ ボールに、絞った①と②、③を入れてしょうゆと塩を加えて混ぜ合わせる。

※切干大根は歯ごたえがあり、よく噛んで食べるため、カレーライスと組み合わせて用意しました。切干大根としらすはカルシウムも豊富で栄養満点です。

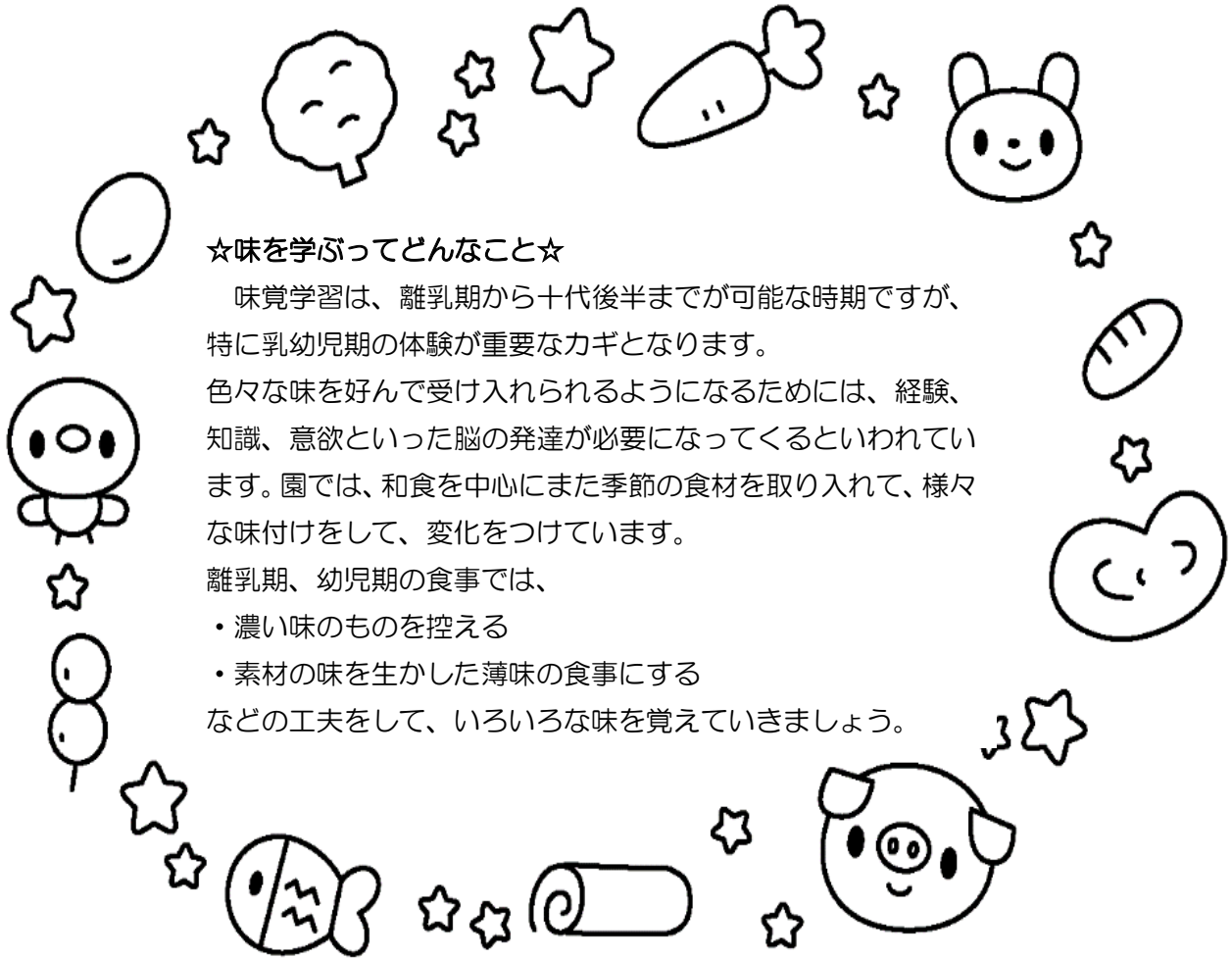
▼フレンチトースト

[材料]	(4人分)
食パン	4枚
卵	2こ
牛乳	180cc
砂糖	大さじ2
バター	大さじ1

[作り方]

- ① ボールに、卵、牛乳、砂糖、溶かしたバターを入れて泡だて器でよく混ぜる。
- ② 食パンを①に浸ける。
食パンは、食べやすく半分または、4等分にかっとしてもよい。
- ③ フライパンに油を熱し、②を両面焼いて出来上がり。

フレンチトーストはとても人気で、おかわりもよく食べていました。
朝食メニューにいかがでしょうか？



☆味を学んでどんなこと☆

味覚学習は、離乳期から十代後半までが可能な時期ですが、特に乳幼児期の体験が重要なカギとなります。

色々な味を好んで受け入れられるようになるためには、経験、知識、意欲といった脳の発達が必要になってくるといわれています。園では、和食を中心にまた季節の食材を取り入れて、様々な味付けをして、変化をつけています。

離乳期、幼児期の食事では、

- ・濃い味のを控える
- ・素材の味を生かした薄味の食事にする

などの工夫をして、いろいろな味を覚えていきましょう。

どのようにになったら離乳食卒業なの？

のんびりペースの子、習得の早い子とそれぞれですが、最初の奥歯（第一乳臼歯）がかみ合ってくる1歳6カ月くらいが離乳食の卒業の目安です。以下にある1～3の項目をチェックしてみましょう。これらができるようになると、1日に必要な栄養のほとんどを離乳食から摂れるようになっている証拠です。

- ① 1歳3カ月～1歳6カ月になり、最初の奥歯がかみ合ってきた。
- ② 前歯でかみ切り、奥歯を使ってかみつぶして食べられるようになった。
- ③ 1日3回の離乳食とおやつをしっかりと食べられるようになった。

※保育園では、19か月目から「移行食」という形に変わります。

変わる点は…

香辛料のカレー粉の使用、パンの形状はスティックから、四角い形に変わります。