きゅうしょくだより

R3.１１　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、昼夜の寒暖差もだんだん大きくなってきましたね。
風邪をひかないよう栄養をしっかり摂り、体調管理に気をつけましょう。

☆★今月の行事食★☆

１５日　七五三
　　お赤飯
１８日　お楽しみおやつ
　　フィレオフィッシュバーガー

★☆今月のおすすめメニュー☆★

沖縄の郷土料理で、
ししは「豚肉」
じゅーしーは「炊き込みご飯」という意味です！

ししじゅーしー

【材料】　４合分
- 米　４合
- 豚もも肉　120ｇ
- にんじん　1/3 本
- 刻み昆布　２ｇ
- しょうが　１片
- 酒　大１
- しょうゆ　大１
- みりん　小１
- 塩　小 1/2

【作り方】
① 豚肉は食べやすい大きさに、にんじんは千切り、刻み昆布は水で戻して １ｃｍの長さに切る。しょうがはすりおろす。（チューブなら１ｃｍくらいの長さの量です）
② フライパンで油を熱し、材料を炒めて味付けをする。
③ 米と一緒に炊く。

出汁について

食欲の秋ということで、保育園で使っている出汁を紹介します。

保育園では、味噌汁は昆布と煮干し、すまし汁は昆布とかつお節、スープは鶏ガラから出汁をとっています。

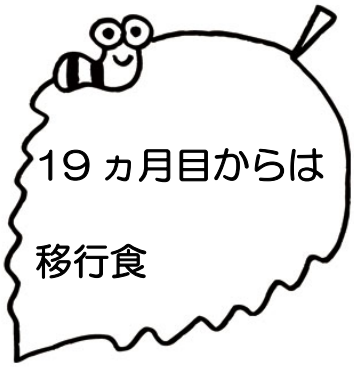
また、10 月から味噌汁の煮干しを「煮干し粉」に変更しました。

汁の中に黒い粒がありますが、イワシ煮干しのを丸ごと粉砕したものなので一緒に食べることができます。

食事の様子を見ていると気にせず一緒に飲む子や黒い粒が見えるとギリギリまで飲んでやめてしまう子がいます…。

ご家庭で黒い粒があるとお話を聞いたと思いますが、煮干しの粉末なのでご安心ください！

カルシウムが豊富でイワシの生臭さもなく美味しいので機会がありましたら、試してみてください♪



4 月の入園時ではまだまだ小さかったひよこ組さんですが、今では食事への意欲・関心が出てきて食べる量も増え、すくすく成長しています。

しかし、そろそろ食の好み、「好き嫌い」が出始めてきます。

みなさん親にとっては、少し悩んでしまいそうですが、これも成長している証です！

好き嫌いが出てくるようになるのは、成長の過程で●**味の区別（甘い・苦い）●食感の違い（軟らかい・硬い）**が分かるようになるからです。

苦手なものにチャレンジすることは大切ですが無理をするのはやめましょう。

調理法や味付けを工夫しながらゆっくりその食材に慣れるようにしましょう。

苦手なものも何かのきっかけで食べられることがあります。無理せず、焦らずに楽しく食事をしていきましょう。

離乳食から完了食へ進み、19 ヵ月目になると移行食という形態に変わります。

今食べている完了食から幼児が食べている食事に近づきます。

変わる点は、香辛料のカレー粉の使用、今までのパンはトーストのみでしたが、サンドやコッペパンも加わります。