

給食だより

令和7年9月号 東保育園



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ます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉でつくります。白玉粉でつくるときは、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。



楽しく食べる環境作り

食事は落ち着いた雰囲気、安心できる大人といっしょに、焦らずゆったりとした気持ちで進められることが大切です。大人が食べさせるのではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じることを、そしてその時口に入ったものが、適切な形、硬さ、味、温度であれば、赤ちゃんは自然と口を動かします。やさしい言葉かけと、あたたかいまなざしも欠かせません。

「与え方に一工夫」 柔らかいもののほかに与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与えかたにひと工夫してみましょう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリカリ」「ポリポリ」などの食感の違いを楽しむと良いでしょう。

土曜日のメニューの紹介です

どのメニューも人気で。
子ども達はおかわりを
してたくさん食べています



五目うどん



十ポリタン



カレーうどん



ラーメン



五目チャーハン

給食の玉ねぎの皮むきを
お手伝いしてくれています



「秋の七草」知っていますか？

春の七草はおかゆにして食べますが、秋の七草は、咲いている草花を見て、秋の訪れを楽しむものです

・萩(ハギ)・薄(ススキ)・桔梗(キキョウ)・葛(クズ)
・撫子(なでしこ)・女郎花(おみなえし)・藤袴(ふじばかま) 散歩に行って、親子で一緒に見つけてみては？