



給食だより

すっかり涼しくなり、木々が色づいてすっかり秋めいてきました。食べ物がおいしい季節になりましたね。そらでごまあえ、やまでかぼちゃスコーン、すみれでカレー、れんげできのこごはんのクッキングをしました。11月はさんま、いもほりしたさつまいもでやきいもをして秋の味覚を楽しみます。

【11月の予定】

8日(金) さんまの会 幼児さんはさんまの絵を描いたら、焼いて骨をとって食べます。

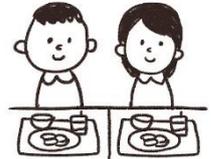
15日(金) やきいも会 園庭でとれたおいもを使って焼きたてをお外で食べます。

【ののかぜひろば応援給食】

給食室から子どもたちを応援! ということで、そらとやまでオリンピックをイメージした五輪ピピンバ(のり、にんじん、肉、ほうれん草、パプリカ) すみれはいもむしれっしゃハンバーグ、たんぽぽはあおむしハンバーグ、れんげはおべんとうバスハンバーグとおにぎり、つくしはだるまさんホットケーキを後日食べました。大喜びで食べ、「がんばろー!」と気合を入れていました。

【すききらい】

1歳半~2歳ごろに好き嫌いが始まります。自分は何が好きで何が嫌かわかってきて、嫌な経験を避けようとしています。子どもは口の感覚や味覚がとても鋭敏で、甘い物や脂質の味などシンプルなおいしさを好み、苦みや酸味を嫌います。はじめて食べるもの、食べたときに食感や味などがいやだなと思ったものを警戒しますが、友だちと一緒に、大人と一緒に食べるなどの楽しく食べる経験を繰り返し、安全だと学習していきます。



好き嫌いのピークは4~5歳ごろです。他の人と比較したり、できない自分に気づきはじめる時期です。大人は、子ども自身の意思を尊重し、好き嫌いは悪いことではないという目線で見てあげるようにしましょう。

好き嫌いがあるのは食べ物それぞれの違いが分かる、感性が豊かだということです。今「食べない!」とかたくなな子ども、成長しピークを乗り越えると落ち着いてくることが多いです。これから色々な経験をして知識や情報を得て、食べてみようと思える時や食べられるようになる時がくるかもしれません。朝ご飯を食べる、座って食べる、よく噛むなどの食習慣を大切にしながら、食べてみようと思えるその時まで楽しい食経験を積み重ねていきたいですね。



保育園レシピ さつまいもボール

昨年度からの新メニューで子ども人気抜群です。少し片栗粉を加えることでパサつきなく、油を加えることでスイートポテトのようななめらかなコクのある味になってます。つぶす、混ぜる、丸めるなど、扱いやすい生地なので子どもと一緒に作るのもおすすめです。

材料(5人分)

さつまいも…200g
砂糖……………11.5g
油……………10g
塩……………少々
片栗粉…………15g

作りかた

- ① さつまいもは皮をむいて輪切りにしたものをゆでて水を切る。
- ② 砂糖、塩、油を加えてなめらかになるまでつぶす。
- ③ 粗熱をとり、片栗粉を入れて手でこね混ぜる。
- ④ 生地を2~3cmくらいのおおきに丸め(お好きな形でOK)、オーブンシートをひいた天板に乗せる。
- ⑤ 180度に予熱したオーブンで12分焼く。