



令和6年11月11日
乃木保育所
栄養士 和田智美

秋も深まり、朝夕が冷え込むようになりました。これからの季節は体調を崩しがちになります。旬の根菜類や果物を上手に取り入れながら、栄養バランスのとれた食事を心掛け、寒い季節も元気に過ごしましょう。

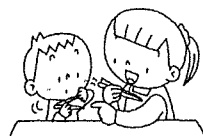
さて、保育所ではスプーンやフォークが上手に使えるようになったら箸へ移行します。箸に興味を持ち始めたら、子ども用の箸を準備してみませんか。今月の給食だよ!では「箸」についてお知らせします。箸への移行がスムーズにできるよう是非参考にしてみてくださいね。

箸の選び方・持ち方

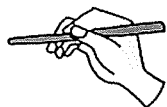


☆長さ…子どもの手の平を広げて、中指の先の長さ
プラス3cm程度
長さの目安：3歳…14cm 4歳…15cm 5歳…16cm

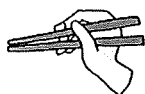
☆形 …四角、六角で滑り止めがついていた方が持ちやすく、
摘まみやすい



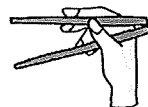
①鉛筆を持つように
箸を1本持つ。



②もう1本の箸を親
指の付け根と薬指
の先ではさむ。

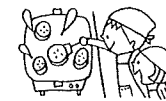


③上の箸だけを動か
すように練習をす
る。



★箸に移行するタイミングは個人差があります。焦らず、長い目でみて取り組みましょう。大人が手本になって、箸の上手な持ち方を子どものうちから身に付けられるように、ご家庭でもお子さんと一緒に練習をしてみてください。

今月の給食レシピ紹介



☆津田かぶごはん ~島根特産のかぶを使った簡単ごはんです!~

【材料4人分】

- ・ごはん …適量
- ・津田かぶ…200g
(葉付き)
- ・塩 …適量

【作り方】

- ①津田かぶは細かく1cmほどに刻み、塩もみします。葉の部分は柔らかく茹でて刻みます。
- ②ごはん①と塩を入れて混ぜ合わせます。
※かぶに甘味があり、さっぱりとした味です。
津田かぶの色は、紫紅色(しこうしょく)という
そうです。

☆揚げさつま芋のマーマレード和え ~やみつき!甘酸っぱいおいしさ!~

【材料4人分】

- ・さつま芋 …200g
- ・マーマレードジャム…20g
- ・みりん …10g
- ・醤油 …大1
- ・油 …適量

【作り方】

- ①さつま芋はスティック状に切り、5分ほど水にさらし、キッチンペーパーで水気を拭き取ります。
- ②フライパンに油を170℃に熱し、さつま芋を揚げます。
- ③ボールにジャム、醤油、みりんを混ぜ合わせ、②を入れてからめます。
※冷めても美味しいのでお弁当の一品にもおすすめです!

~11月24日『和食の日』~

11月24日は、11(いい)24(にほんしょく)の語呂合わせから「いい日本食」として「和食の日」に制定されています。ご飯を中心に、おかずと汁物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「だし」の旨味は減塩の効果もあり、給食でも普段から鰹節や煮干しでだしをとり、薄味でもおいしく食べられるようにしています。子ども達も和食のメニューは人気があるものが多くモリモリ食べてくれます。ぜひご家庭でも和食ならではの味わいを楽しんでみてはいかがでしょうか!

【だしの取り方】

- ・昆布…水に30分ほど浸し、沸騰直前に取り出す。
- ・鰹節…水を火にかけ沸騰直前に鰹節を加えて火を弱め、1~2分置いてからこす。
- ・煮干し…頭と腹わたを取り除き、水に30分浸して中火にかける。沸騰直前に弱火にしてアクを取りながら5分煮立てる。

