



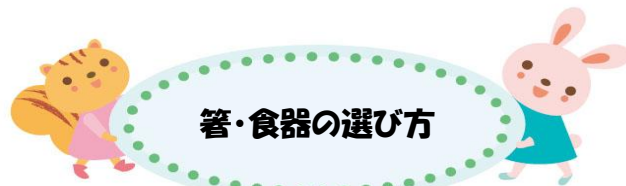
## 11月 給食だよ



令和7年 11月12日  
乃木保育所  
栄養士 和田 智美

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、体調を崩しやすい時期です。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、これからの寒い季節も元気に過ごしましょう。

さて、お子さんの食事という、つい料理のことばかり考えてしまいがちですが、箸や食器を選び、食事環境を整えることも大切です。年齢に沿った食具の選び方について紹介したいと思いますので参考にしてみてください。



### 箸・食器の選び方

#### <箸の選び方>

★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、摘みやすいです。



#### <食器の選び方>

★茶碗・汁椀…子どもが両手の手のひらで包み込める大きさ、持ちやすい物。3歳頃までは、落としても割れにくいプラスチックやメラミン製が安心して使え、しっかり持てるようになったら陶磁器製をおすすめします。

★皿…スプーンですくったりするときにおかずが皿から飛び出してしまうように淵が立ち、返しが付いたもの。ガタつき、ひっくり返しを防ぐために重量感があり、安定感のあるものがおすすめです。

【保育所では、箸は六角箸、食器は強化磁器を使用しています。陶器は落としたら割れるリスクもありますが、物を大切にすることを育んでほしいと思います。】



★幼児期の子どもの発達に合わせて適した食具を使うことで、動作がスムーズになり、食事がしやすく、また食への意欲も高まります。ご家庭の食卓にお気に入りの物があることで、食事の時間が楽しくなりますね。



### ★さけのもみじ焼き ～人参とパプリカが鮮やかでビタミンたっぷりです！～

#### 【材料4人分】

- ・鮭・・・4切れ
- ・人参・・・1/3本
- ・赤パプリカ・・・1/2個
- ・味噌・・・8g
- ・マヨネーズ・・・大1
- ・みりん・・・大1
- ・塩・・・少々

#### 【作り方】

- ①人参、パプリカはフードカッターで細かくすりおろしたら、ざるに入れて、水気を切る。
- ②①に調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ③鮭に塩をふり、②をのせてグリルでこんがり焼く。  
(オーブントースターでも焼けます)  
※①はフードカッターではなく、すりおろし器でもいいですよ。



### ★アップルトースト ～りんごの甘さとチーズの塩分で甘じょっぱいおいしさ～

#### 【材料4人分】

- ・食パン・・・4枚
- ・りんご・・・1個
- ・ピザ用チーズ・・・20g  
(とろけるスライスチーズでも)
- ・砂糖・・・大1
- ・マーガリン・・・適量

#### 【作り方】

- ①りんごは皮を剥き、いちよう切りにする。
- ②耐熱容器に①と砂糖を入れ、レンジで5分加熱しコンポートにする。
- ③食パンにマーガリンを塗り、りんごをのせてチーズをかける。オーブントースターでこんがり焼く。



今日の献立より

### 「松江の味めぐりメニュー」紹介



#### ☆津田かぶ (津田かぶごはん)

津田かぶは、松江市東部の津田地区一帯で江戸時代末期から栽培される赤かぶです。勾玉（まがたま）のような形をしており、主に漬物用として利用され、松江市の特産野菜の一つです。給食では、津田かぶを薄く切り塩でもみ、ご飯に混ぜて提供します。

#### ☆干し柿 (柿のケーキ)

干し柿の里として有名な東出雲町畑地区では、皮を剥いた西条柿を「柿小屋」と呼ばれる専用の建物に干していきます。干し柿作りは、戦国時代から始まったと言われ継承され続けています。給食では、食べやすくケーキにして提供します。