



# 10月給食だより

平成29年10月2日発行  
両国・なかよし保育園 栄養士

一年中で一番食べ物の美味しい季節、実りの秋です。  
子供の頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

## 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

## 遊び食べ…なぜそうなるのでしょうか？

「遊び食べ」は途中で遊びが入り食事が進まない様子を言い、好ましくない状態ですが、そうなるには理由があります。お腹がすいていない、苦手な食べ物がある、他にしたいことがある…などです。それを叱るのではなく、子供の思いをくみとり、十分にお腹がすいた状態で食卓を囲むことが大切です。その上で「食卓は食事や会話を楽しむところ」であり、遊ぶのは「ごちそうさま」をしてからなどのけじめを伝えましょう。



## くす玉蒸し

【大人2・子供2人分】

- ◎豚ひき肉…120g
- ◎塩…0.8g
- ◎しょうゆ…5g
- ◎しょうが…3g（おろす）
- ◎玉ねぎ…40g（みじん切り）
- ◎椎茸…10g（みじん切り）
- ◎木綿豆腐…40g（水気切る）
- ◎片栗粉…6g
- ◎もち米…40g

- ※もち米は30～1時間ほどしっかり浸水させたら、ザルにあげて水を切っておく。
- ①豚ひき肉と塩、しょうゆ、しょうがを入れよく練る。
  - ②椎茸、玉ねぎ、豆腐を加えて混ぜ合わせ、片栗粉を入れて固さを調節する。
  - ③②を丸めたら、周りにもち米をまんべんなくつける。
  - ④蒸し器で10～15分ほど蒸す。  
（火の通りを確認しながら蒸し時間を調節）

## ★ 食育集会 ★

9月のテーマ【お米について知ろう】

新米の季節になりました。

お米はどのようにして作られているのかを写真や稲穂を見せながらお話をしました。

生産者の方々の様々な苦勞があって、美味しいお米が食べられるということを知りました。お米のとぎ方を実演した後は、炊きたての新米を試食…「甘くて美味しい！」と嬉しそうに話していました。



10月12日(木)の幼児クラスの食育集会で、野菜ちぎりやピーラーを使って皮むきを行い、東北地方の郷土料理「芋煮」を作る予定です。爪を短く切ってきて下さい、よろしくお願い致します。