



給食だより 9月号

令和6年8月31日

白梅幼稚園

これまでにない暑さ続きの8月、体調を整えるのも大変な猛暑となりましたね。
 お盆を過ぎた頃から、朝晩の涼しさを少しだけ感じるようになりましたが、まだまだ残暑は続きそうです。
 これからは、少しずつ園庭で遊ぶ時間も増えてくるのではないのでしょうか？
 季節は「食欲の秋」へと変わります。旬の美味しいものを食べ、元気に過ごしましょう。

子どもの食べる意欲を育てよう！

① 食事は1日3回+1回のおやつ

時間を決めて。ダラダラおやつは、食事の時に食欲が出ず、肥満にもつながってしまいます。



1日1回にしようね

「おやつ
じかんだ」



③ 加工食品はひかえめに

旨味調味料が含まれていて味が濃く、高カロリーのものが多いです。

旨味に慣れてしまうと野菜など素材の味を吟味できなくなります。



ひかえめに！

⑤ 体を動かして、たくさん遊びましょう！

心地よい食欲が生まれるもです。



② 手づくりの食事のよさを生かして

「いいにおい…」

「おいそう…」



食欲をそそります。

④ 栄養の「洪水」に気をつけて

「栄養があるから」

「これも食べなさい！」



お腹いっぱい
食べられない

⑥ 先走った「食べなさい」

「おいしいわよ」の一方的な言葉がけの多さに気をつけて

子ども自らが発信する食欲を大切に。一緒に「おいしいネ」と共感しましょう。

ママ、これおいしい！



おいしいね！

『子どもの偏食・野菜嫌い』
食べもの食べ物文化編集部編（芽ばえ社）参考

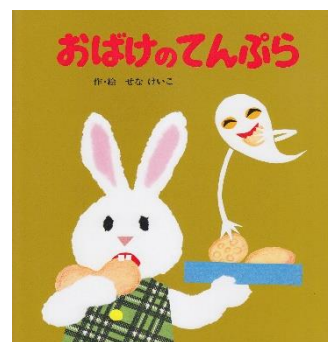
絵本から飛び出したレシピ

9月は、「おばけのてんぷら」から、魚のてんぷらと野菜のかき揚げです。

食べることが大好きなうさこ。

こねこくんからわけてもらった てんぷらがおいしかったので、自分でも作ることにします。「ああ、おいしい。てんぷらだーいすき。」おいしいにおいに誘われた、山のおばけが そ〜っと忍び込んでくるお話です。

さて… 白梅幼稚園にも、においに誘われて おばけがやって来るかな？



かき揚げ(4人分)

玉葱 80g
 人参 40g
 ピーマン 20g
 天ぷら粉 60g
 塩 少々
 水 適宜

- ① ボウルに天ぷら粉と塩を入れ水を少しずつ加えながら混ぜる。
- ② ①へ玉葱、人参、ピーマンを加えて混ぜる。
- ③ 170℃の油で両面がきつね色になるまで揚げる。

魚のてんぷら(4人分)

白身魚の切身 50g×4
 天ぷら粉 40g
 水 50cc
 塩 0.5g
 酒 4cc

- ① 魚を塩・酒に漬け込む。
- ② 天ぷら粉に分量の水を加えて混ぜる。
- ③ 魚の水気をキッチンペーパーで拭く。
- ④ 170℃に油を熱し、魚を衣にくぐらせて揚げる。