



きゅうしょくだより

清明保育園
給食室



朝夕の冷え込みが増し、木の葉が色付き始め、秋の深まりを感じるようになってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り、元気いっぱい秋を満喫しましょう。

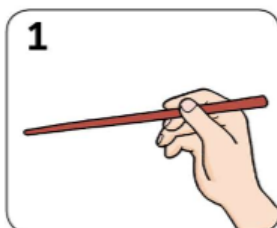


おはしを使う練習を しましょう

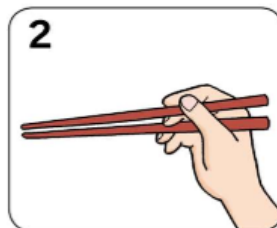
和食文化のマナーでおはしを正しく使うことはとても大切なことです。おはしを上手に使うためには、おはしの練習をスタートさせる時期がポイント。離乳期の「手づかみ食べ」で手指、腕、口の協調運動ができれば、スプーン・フォークに進み、その後スプーンの鉛筆持ちができるようになってからおはしの練習をはじめると、スムーズに正しく使うことができます。

やってみよう！

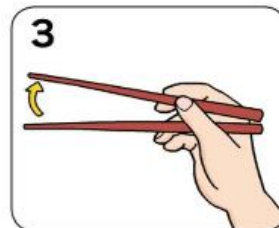
基本のおはしの持ち方



①上のおはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



②下のおはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



③親指を支点にして、中指で上のおはしを持ち上げ、上のおはしだけを動かしましょう。



10月のクッキング



～ひばり組～みかんサラダ

キャベツと人参をちぎりました！指先に力がつき、みんな上手になってきました♪



～りす組～

キャベツともやしのゴマ酢和え

バターナイフを使うことにも慣れてきました！自分たちで作った和え物は喜んで食べました♪



～ほし組～

肉じゃが・キャベツの塩昆布和え

肉じゃがの人参とじゃがいもを包丁で切りました♪猫の手にも少しずつ慣れてきた様子です。まだまだ切りたい子どもたち。ご家庭でもクッキングを楽しんでみてください！



～きりん組～カレイのムニエル

カレイの衣づけに初挑戦！生魚に触るのに抵抗があった子どもたちも上手に薄衣をつけました♪ホットプレートでカリッと焼いて美味しくいただきました！



～ゆき組～

小松菜のおかか和え・厚揚げとねぎの味噌汁

包丁で見本通りの大きさに切ることも慣れてきました！出汁の味見では味噌汁との味の違いがわかる様子も見られました♪



11月の予定献立栄養量



		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	325kcal	11.7g	9.4g	156mg	468mg	1.3g	146μgRE	0.16mg	0.21mg	17mg	1.3g	2.4g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	463kcal	16.9g	13.3g	207mg	656mg	1.8g	206μgRE	0.24mg	0.29mg	25mg	1.7g	3.5g



10月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	359kcal	13.7g	9.7g	175mg	526mg	1.4g	199μgRE	0.21mg	0.23mg	20mg	1.1g	2.7g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	511kcal	19.6g	13.9g	235mg	751mg	2.0g	284μgRE	0.30mg	0.33mg	28mg	1.5g	3.8g