



献立担当 キッズランチクラブ

# 令和4年10月キッズだより



日中の暑さも落ち着きだいが過ぎやすく涼しくなってきましたね！  
秋といえば「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」・・・さてどんな秋にしましょうか？  
子供達が保育園の給食やおやつで秋の味覚を感じたらいいなと思います。

## 10月献立のポイント

- \* 17日は沖縄そばの日です、給食でも沖縄そばを予定しています。
- \* 秋の食材のきのこやシークワサー、鮭、さつまいも、青切りみかん、梨、りんご、柿、この季節に美味しい食材を取り入れてます。



## ～今月のおすすめレシピ～

お芋の蒸しケーキ 8個 1個 約120kcal

卵	M1個	①材料を計量して室温に戻しておく。
三温糖	60g	②泡立て器を使い卵と三温糖をモったりするまでホイップして油と牛乳を混ぜる。
油	大さじ1	③さつまいもはサイコロ状にカットして水を2～3回替えてアク抜きをした後蒸す。
牛乳	65cc	④②に振った*をサクッと混ぜて耐熱可の容器に流す。
さつまいも(正味)	120g	⑤④に③と黒ごまをトッピングして蒸し器で25分程蒸す。
*小麦粉	95g	⑥竹くしで確認後8等分に切り分ける。
*ベーキングパウダー	小さじ1強	
黒ごま	小さじ1	

## 空腹が一番のごちそう

どんなに美味しい食事を作っても、空腹でなければ子供の興味は遊びに向いてしまいます。また、ちょっと苦手な献立でも空腹であれば美味しく食べる事が出来ます。子供の食事を考えるにあたっては献立だけではなく、程よい空腹状態になるよう仕向ける事が大切です。

### ☆空腹で食事をとるには・・・

- ・ 食事・おやつの時間を決め、戸外に出て体を動かして遊ぶ。
- ・ のどが渇いた時は水や麦茶で！  
(牛乳は決められたおやつの時に。牛乳の飲み過ぎで食事を食べられない子供も多い。)
- ・ 夕食は早目に食べましょう。

夜遅くの食事は、消化管の未発達な小さいうちは特に負担が大きく、また、就寝時間が遅くなり朝の目覚めが悪いため朝食も食べられなくなるほど生活リズムが崩れます。

### ☆食事のマナーやルールを教えましょう！

3歳頃になると家族や友達と会話を楽しみながら食べる事が出来る様になります。食生活の基本的なルールを教えることとしたマナーで食べられるようになりたいですね。

- ☆家族一緒に食事する事で「心の安定」を図ります。子供の心をキャッチ出来る絶好の場。大人が見本を見せる。(食器の持ち方、座り方、口を開けてよく噛んで食べる、楽しく食べる)毎日繰り返されるなかで自然に身につくよう工夫しましょう