



# 10月 給食だより

令和3年10月1日発行  
両国・なかよし保育園 栄養士

実りの秋、食欲の秋です。一年の中で一番食べ物が美味しい季節です。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もと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。

## おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。



## 和風きのこスパゲティ

【材料】子ども2人・大人2人分

- ◎スパゲティ…250g
- ◎油…小さじ1
- ◎鶏もも肉…100g
- ◎玉葱…100g
- ◎にんじん…40g
- ◎ぶなしめじ…40g
- ◎エリンギ…30g
- △かつお出汁…125cc
- △塩…小さじ1/2
- △しょうゆ…大さじ1
- △みりん…大さじ1弱



【作り方】

- ①フライパンに油を引きにんじん、玉葱を加熱する。しんなりしてきたら鶏肉を加えて加熱する。きのこも加える。
- ②かつお出汁、△の調味料を入れて中火で食材に火が通るように煮る。
- ③スパゲティを茹でる。
- ④②が加熱できたら薄くとろみをつける。
- ⑤茹であがったスパゲティを④と合わせる。

## ちゅーりっぷ組 食事の様子 ～噛むことの大切さ～

ちゅーりっぷ組の食事の様子です。食具を上手に自分で食べられる姿が増えてきました。食事中は食具の持ち方や良く噛んで食べること、正しい姿勢で食べることを意識できるように声かけしています。赤ちゃんには母乳やミルクなど液体を飲み込む能力が生まれながらに備わっています。『噛んで食べること』は離乳食の進め方やその後の発達に応じて獲得できる能力です。日頃から良く噛むこと伝えていぎましょう。



## ★ 食育集会 ★



### 9月食育集会テーマ【十五夜について知ろう】

十五夜とはお供え物をしてお月見を楽しむ満月の日です。9月の食育集会では、十五夜の日には飾るものを紹介し、月の名前クイズを行いました。十五夜の当日はひまわり組で“月見団子”を作り園内に飾りました。夜になり満月が見られることを楽しみに待つ姿が見られました。

