



11月8日(水)は立冬で暦の上では冬になります。空気も乾燥し、かぜをひきやすい時期です。

早寝・早起きを心がけ、温かい飲み物や食べ物で身体を温めて体調を整えましょう。

☆幼児食の必要性

① かむ力を育てる

かむ力は身体や脳の発達にも影響があります。例えばボールを遠くに投げようとするときは歯をくいしばる方もいるのではないのでしょうか。また、よくかんで食べることで脳内が刺激されます。血行がよくなり栄養や酸素が十分に供給され、脳の機能が活発になる効果が期待できます。

② 食に対する興味を育てる

子どもに合った食事で、いろいろな食材の味や味覚を体験しましょう。一緒にごはんを食べるときに「このさつま芋は甘くておいしいね」など食材について話すのも良いです。

③ 味覚を育てる

素材を生かした薄味の食事で味覚を育てる。

○幼児食の進めかたの目安

	1歳	2歳	3歳～5歳
食材の 大きさ ・形	少し厚みのある色紙切り →歯茎にのりやすい スティックや半月切り →手に持って食べやすい	角切り、いちょう切り →フォークで刺したり、スプーンですくったりしやすい	乱切り、短冊切り、千切りなど、 いろいろな形や大きさに挑戦させる
食材の かたさ	前歯でかじりやすい大きさと、歯茎で押しつぶしやすいやわらかさとろみをつける、水分を多めにする	やわらかいものばかりではなく、かみごたえのある物も加えてかむ力を育てる	大人よりやややわらかめが目安。弾力のある食材などでよくかむ習慣をつける

☆きく組 クッキング保育

10月5日(木) きく組はクッキング保育で「ウインナーミイラパイ」と「おばけパイ」を作りました。ウインナーミイラパイはウインナーに細く切ったパイ生地をぐるぐると巻き付けました。「難しい、できない」と話す子どもたちでしたが、自分たちで上手に巻くことができ、大満足でした。「おいしい!おいしい!」と食べ、おかわりもあつという間になくなりました。右がその出来上がりの写真です。

○ウインナーミイラパイ レシピ(6個分)

・パイシート…1枚 ・ウインナー…6本 ・溶き卵…1個 ・マヨネーズ…少量 ・刻みのり…12枚

- ① パイシートは縦に12等分にする。ウインナーにパイシートをぐるぐる巻きつけ、卵を表面にぬる。
- ② 180℃のオーブンで15分焼く。粗熱を取りマヨネーズで白目を表現し、刻みのりで目を作る。

日(曜日)	お給食	おやつ
1(水)	魚のかば焼き風・ほうれん草のごま和え・みそ汁	フレンチトースト
2(木)	チキンナゲット・コーンとわかめの酢の物・コンソメスープ	さつま芋ケーキ
3(金)	文化の日	
4(土)	パン・牛乳・豚肉のカレーマヨ炒め・フルーツ	おかし
6(月)	煮魚 ・ピーナッツ和え ・もずくスープ	甘食(あましょく)
○7(火)	かぼちゃとチーズの重ね煮・ひじきの酢の物・フルーツ	ココアババロア
○8(水)	スパニッシュオムレツ・大根の和風ツナマヨサラダ・トマトスープ	かみなり揚げ
9(木)	焼き魚 ・昆布和え ・フルーツ	のりトースト
10(金)	とうふハンバーグ・ごまドレサラダ・イタリアンスープ	ツナマヨパン
11(土)	和風スパゲティ・ほうれん草のいそ和え・フルーツ	おかし
13(月)	鶏のピーナッツ香ばし焼き・ブロッコリーおかか和え・中華風コンソメスープ	アーモンドクッキー
○14(火)	麻婆豆腐 ・ビーフンサラダ ・チーズ	フルーツ
15(水)	魚のもみじ焼き ・もやしのごま和え ・みそ汁	おからマフィン
16(木)	わかめごはん・ウインナー・マカロニサラダ・洋風かきたま汁	やきそばパン
○17(金)	親子丼 ・さつま芋の和え物 ・フルーツ	ヨーグルト
18(土)	お遊戯会	
20(月)	鶏肉の塩焼き・春雨の酢の物・もずくのかきたま汁	パルミエ(ハートのパイ)
○21(火)	カレーライス ・スパゲティサラダ ・チーズ	すりごまトースト
22(水)	煮魚 ・切干大根とツナのサラダ ・かきたま汁	さつま芋の天ぷら
23(木)	勤労感謝の日	
24(金)	かしわ飯・マヨネーズフィッシュ・ブロッコリー・すまし汁	ココア蒸しパン
25(土)	みそラーメン ・里芋のごま煮 ・フルーツ	おかし
○27(月)	千草焼き ・高野豆腐の煮物 ・みそ汁	フルーツ缶ゼリー
○28(火)	かぶのシチュー・ひじきのマリネ・れんこんチップス	きなこバナナ
29(水)	魚のみそ煮 ・おかか和え ・芋とわかめのスープ	マヨネーズトースト
30(木)	鶏肉と大根のうま煮 ・のり和え ・フルーツ	ココアピーナッツクッキー



★3時のおやつ時の飲み物は牛乳・お茶です。
★都合により献立が変更する場合があります。

○の付いている日はスプーンをお願いします。