

食育だより

保育室より

献立目標：カミカミメニューを取り入れる

10月のメニュー

8(木) お弁当
芋んぶらん(さつま芋クリームで作る ケーキ)
15(木) お誕生会 いがごり団子、飾り切り煮物

秋の食材に触れ
"おいしいね、どのお味がすか? 何?と食器と楽しませたいので 食事といはす、苦手な食材はト 皿に合わせてお出しして いただきます" 菓屋

保育参加ではアンケートにご協力頂き、ありがとうございました。試食では "おいしかったです"の言葉を添えてもらって調理室一同、ホッとしました。これからも安心安全な美味しい食事作りを頑張ります!! 今月の食育だよりは、アンケートで"ご要望のあったレシピ"と調理の工夫を少し、ご紹介します。

美味しく食べてもらう為の工夫

・副菜の和え物に使う野菜は、アクの強い食材は茹でますが、(ほうれん草、小松菜など)きのこ類・人参・キャベツ・もやし等...は蒸して火を通しています。蒸すと食材の旨味が残って調味料が少なく済みます。
(お家では耐熱容器に切った野菜をおき、少し水をかきふんわりラップをして500wで食材に火が通るまで加熱するのがオススメです)

漬けて焼くだけのタレレシピの肉、魚、何にも合います!! 大→大さじスプーン

照り焼きのタレ [濃口醤油大2:みりん大2:酒大2:砂糖大1] ←カレー粉を入れても良いです。
西京焼きのタレ [白みそ大2:家ご使用のみそ大1:みりん大3:酒大3:砂糖大1] ←これに+醤油大1を入れてもいいです。
文責:徳重

食育目標

長期目標	・ご飯、汁物、おかずをバランスよく交互に食べようとする。・正しく椅子に座る
グループ共通目標	・食器を正しい位置に置いて食べる。
0歳	・高月・自分でスプーンを使い食べようとする。低月・手がみやスプーンで意欲的に食べようとする。
1歳・一時保育	・正しく椅子に座り食事しようとする。・秋の食材に興味を持ち楽しみながら食べようとする。
2歳	・友だちと一緒に食べる喜びを味わう。・苦手なものも少しずつ食べようとする。
3歳	・正しい姿勢で"こぼさず"食べようとする。
4歳	・季節の食材に関心をもち進んで食べようとする。・三角食べを意識する。
5歳	・三角食べを意識して食べる。