

9がつきゅうしょくだより



夏休みも終わり今日から2学期がスタートします。
8月はとても暑い日があったり、雨降りの日が続いたり寒暖差の大きい1ヶ月でしたね。
これからの季節も朝晩は涼しく、昼間は暑い日があったりするので体調管理には気をつけましょう。
2学期は運動会に作品展、クリスマス発表会など行事がめじろうです。
夏の疲れを残さないためにも早寝早起き、朝ごはんをしっかり食べる、バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

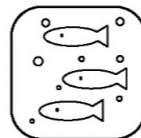
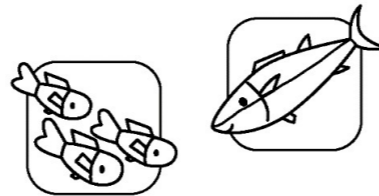
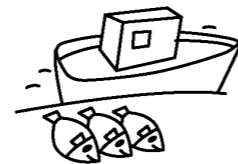


魚をおいしく食べましょう

魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質のタンパク質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。魚(小魚)のカルシウム吸収率は牛乳(40%)に比べると少し低めの約33%ですが、魚にはカルシウムの吸収を高めるビタミンDが多く含まれているのが特徴です。
さらにDHAやEPAなどの脂肪酸には生活習慣病の予防効果があり、DHAには脳の働きを活発にすることによって記憶力を高めることができます。ご家庭でも積極的に魚を食べましょう。

魚の苦手意識を克服するために

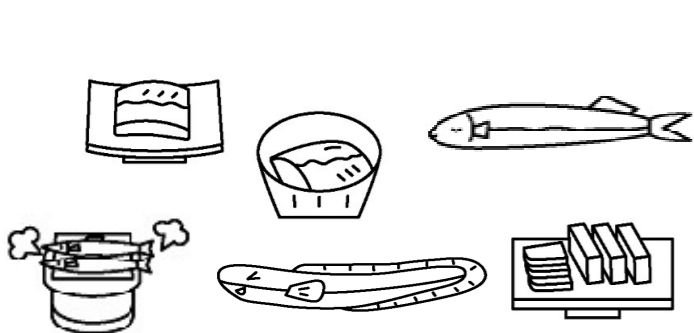
調理の方法、食べさせ方の工夫で子どもを『魚好き』にしましょう。
魚を好きになってもらうためには『魚に触れる機会を増やす』ことが一番！
食べることができなくても『見れば見るほど好きになる』という効果があるので、食卓に並んでいるだけでも、魚への抵抗感がなくなります。
また、なかなか難しいですが釣りや魚のつかみ取りなどの経験をするのも良いと思います。



① 下処理で食べやすくする
子どもは、大人より味やにおいに敏感です。魚の内臓はきれいに除き、しっかり洗いましょう。『生臭さ』に対しては、ふり塩をして、水分をよくふきとりましょう。

② 見た目を工夫する
丸魚の場合、魚と目が合うような気がして食べられないという子も多いようです。『ほぐし魚⇒切り身⇒丸魚』と、子どもの成長に合わせて提供しましょう。

③ なめらかな食感にする
咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもは、パサパサする魚の身を嫌がる場合があります。油を使ったり、片栗粉でとろみをつけるなど、食感をよくする工夫をしましょう。



さんま・いわし・さけ
など秋はおいしい魚が
たくさんあります

| 令和3年9月こんだて | | 十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園 | | | | |
|------------|--|---|--|--|--|-------|
| 午前(未満児) | 9月1日は【防災の日】 大きな災害が発生した場合に備えていざという時のために必要な備えを進めましょう。家庭備蓄は最低3日分、できれば1週間分。 ①水・・・1人1日当たり30程度あると安心 ②主食・・・米、レトルトごはん・乾麺 カップ麺・シリアルなど ③主菜・副菜・・・缶詰(魚・肉・野菜など)乾物、レトルト食品、フリーズドライ食品など ④カセットコンロ(1人1週間当たりボンベ約6本) | 1(水) | 2(木) | 3(金) | 4(土) | |
| | | お茶 せんべい | ヨーグルト | バナナ | ビスケット | |
| 昼食 | | 【防災の日】 ・かぼちゃカレー ・糸うりの酢の物 ・牛乳 | ・ごはん ・魚の香味煮 ・大根金平 ・みそ汁 | ・ごはん ・マーボーナス ・チンゲン菜の中華和え ・牛乳 | | |
| 午前(未満児) | 6(月) | 7(火) | 8(水) | 9(木) | 10(金) | 11(土) |
| | ぶどう | 手作りゼリー | なし | ヨーグルト | グレープフルーツ | せんべい |
| 昼食 | ・ごはん ・高野豆腐のうま煮 ・ひじきのゴマネーズ ・牛乳 | ・ごはん ・鶏肉のから揚げ ・きのこのマリネ ・みそ汁 | ・食パン ・切干大根サラダ ・クラムチャウダー ・牛乳 | ・ごはん ・魚の塩焼き ・ビーフン炒め ・みそ汁 | ・ごはん ・肉じゃが ・ほうれん草の磯香和え ・牛乳 | |
| 午前(未満児) | 13(月) | 14(火) | 15(水) | 16(木) | 17(金) | 18(土) |
| | バナナ | ヨーグルト | ぶどう | お茶 ビスケット | 豆乳飲料 せんべい | ビスケット |
| 昼食 | ・ごはん ・すき焼き煮 ・ツナとコーンのサラダ ・牛乳 | ・ごはん ・魚のきのこ焼き ・ごま和え ・みそ汁 | ・ごはん ・がんとどきの洋風トマト煮込み ・にんじんしりしり ・牛乳 | ・ごはん ・納豆和え ・根菜と鶏肉の甘辛煮 ・みそ汁 | 【お誕生会】 ・焼きそばイタリアン ・チーズオムレツ ・りんごのコンポート ヨーグルトソース ・牛乳 | |
| 午前(未満児) | 20(月) | 21(火) | 22(水) | 23(木) | 24(金) | 25(土) |
| | | ヨーグルト | お茶 せんべい | | なし | |
| 昼食 | 敬老の日 | 【お月見メニュー】 ・くりごはん ・にんじんうさぎのハンバーグ ・ゆでブロッコリー ・お月見汁 | ・食パン ・魚のごまフライ ・かぼちゃのいとこ煮 ・卵スープ ・牛乳 | 秋分の日 | ・ごはん ・卵焼き ・五目豆 ・みそ汁 | 運動会 |
| 午前(未満児) | 27(月) | 28(火) | 29(水) | 30(木) | | |
| | りんご | 手作りゼリー | 牛乳 バナナ | お茶 せんべい | | |
| 昼食 | ・ごはん ・生揚げのカレー炒め ・ブロッコリーのおかか和え ・牛乳 | ・ごはん ・魚の蒲焼 ・かぶの即席漬け ・みそ汁 | ・卵とじうどん ・大学芋 ・牛乳 (未満児はチーズ) | ・ごはん ・豆腐のねぎみそチーズ焼き ・ごぼうサラダ ・みそ汁 | 9月23日は【秋分の日】 『祖先をうやまい亡くなった人々をしのぶ日』です。秋分の日には食べる定番といえば『おはぎ』。 古来、小豆や赤い色には邪気を払う力があるとされ、ご先祖様の供養になると考えられたなど、いろいろな説があります。 | |

★ 献立や食材が変更になる場合があります。

