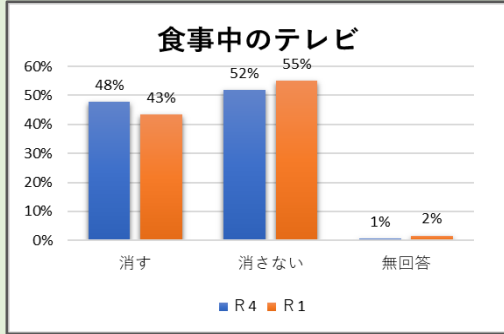


夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。これからは運動会の練習などで毎日の活動量が増え、食欲が増していくでしょう。



市内公立保育園・幼稚園 年中児アンケート結果より (R4.R1実施)



R4年は食事時のテレビを「消す」と回答した割合が48%で、R1年より5%高くなっています。しかし前回同様半数以上の家庭でテレビをつけて食事をしています。

## 食事中にテレビを消すと良いこといっぱい

- 家族の会話が増える
  - 情緒が安定し、自己肯定感が育つ
- 子どもの表情を見ることができる
  - 子どもの変化に気づく
- 味わうことを覚える
  - 食べ物に興味を持ち、食べたいもの、好きなものが増える
- 家族の食べる姿を見て食べ方を覚える
- ダラダラ食べや食べこぼしが減る
- 消化能力アップ
  - ・ 食べ物を意識すると、視覚、味覚、嗅覚などが刺激され、胃酸の分泌が促進し消化能力が上がる
  - ・ 噛むことに集中でき、噛む回数が増える
    - 唾液の分泌が増える
 唾液は消化を助けるだけでなく、口の中の細菌を防ぐなど重要な働きがある

## 塩尻保育園 給食員より

今年の夏は暑い日が続きましたね。これから残暑も続きそうです。体力が落ちないように十分な睡眠と栄養バランスの取れた食事を心掛け、元気に過ごしましょう。

園の畑ではジャガイモ、夏野菜などが収穫されました。その野菜を切ったりちぎったりして、年長児がクッキングを経験しました。十分取り扱いに注意をし、給食への期待が持てるよう一緒に楽しくカレーを作ることができました。また、園できゅうりなど収穫できたときは年長組の“お野菜お当番”が、放送のマイクを通してサラダに入っていることを教えてください。最初は恥ずかしがっていた子も、今ではとても上手になり成長を感じます。

### 『中秋の名月』

お月見は旧暦の8月15日に収穫を感謝し、お団子や里芋、枝豆、すすきなどをお供えして月を鑑賞する行事で、中国から伝わったようです。今年の中秋の名月は、9月29日。きれいな月が眺められるといいですね。



## 西内保育園 給食員より

保育園の畑で収穫したじゃがいも・なす・ピーマン・トマトを使い、年長児親子で『夏カレー』のクッキングをしました。前日には最寄りの直売所に玉ねぎ・ズッキーニを見に行ってきました。当日は調理員から、包丁の扱い方や切り方を聞き、カレーに入る全ての野菜を切りました。

「どの野菜を切るのがむずかしかった？」と聞くと「トマトがすべてこわかった!」「じゃがいもが硬かった!」と包丁を入れた時の感覚や音の違いなどを感じることができたようです。待ちに待ったお昼の時間は保護者の方と一緒に会食しました。自分たちが調理に参加したことで、普段はちょっと苦手なピーマンやなすも「おいしいね!」「自分で切ったからだよ!!」と、あっという間に完食でした。保護者の方にも「上手に切れているね」と褒められ、嬉しそうでした。実体験は何にも勝る食育だと感じた瞬間でした。



【3歳以上児】副食とおやつの日標準栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	377±10%	414
たんぱく質(g)	18~22	19.2
脂肪(g)	18未満	16.8
塩分(g)	1.7未満	1.7

【1-2歳児】昼食とおやつの日標準栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	476±10%	519
たんぱく質(g)	17~21	19.6
脂肪(g)	16未満	14.9
塩分(g)	1.6未満	1.5

今月の給食の栄養

# 今月の給食よりおすすめ



★さわらの黄金焼 味噌マヨ味でコクがあり、しっとり仕上がります。  
 ★かぼちゃのコロッケ 手作りコロッケは「手のかかる料理ナンバーワン」と言われるくらいですが、出来立てを食べた時の感動もナンバーワンです！時間に余裕ができたならチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。  
 ★米粉蒸しパン 米粉を使うのでふんわりモチっとした食感になります。黒糖の香ばしい味わいも特徴です。

食事の時間に保育室に行くと、子どもたちはその日の献立の話題をきっかけにどんどん話を膨らませていました。「みんなで食べるとおいしいね」という言葉がぴったりの楽しい雰囲気でした。

栄養士

## ◇さわらの黄金焼

材 料	幼児1人分	大人4人分	＜作り方＞
さわら(1切れ)	40 g	190 g	① さわらに塩、こしょうをふる。 ② 玉ねぎは2cm長さの薄切りにする。 ③ Aを混ぜ合わせる。 ④ 天板にクッキングシートをしき、①を並べてオーブンで180℃10分ほど焼く。 ⑤ ④を取り出して③のをせ、さらに10分ほど焼く。 ※ 玉ねぎの辛みが気になる場合は下ゆでもよい。 ※ フライパンで焼いてもよい。 ※ 鮭やたらなどで作ってもよい。
塩	0.1 g	0.5 g	
こしょう	少々	少々	
マヨネーズ	5 g	25 g 大き 2強	
みそ	1.2 g	6 g 小 1	
玉ねぎ	13 g	60 g	

## ◇かぼちゃのコロッケ

材 料	幼児1人分	大人4人分	＜作り方＞
かぼちゃ	25 g	120 g	① かぼちゃ、じゃが芋は適当な大きさに切り、蒸すかゆでてつぶす。(かぼちゃは皮ごと使用する) ② 玉ねぎはみじん切りにする。 ③ 鍋にバターを熱し、②を入れて炒め、塩、こしょうをし、冷ます。 ④ ①に③と油をきったツナを混ぜ合わせ、人数分にして小判型に丸める。 ⑤ ④に小麦粉、とき卵、パン粉の順につける。 ⑥ ⑤を高温(190～200℃)の油でカリッと揚げる。 ⑦ ⑥にソースをかける。 ※ とき卵に卵の半量ほどの水を混ぜてもよい。 ※ カリッと仕上がるように高温で揚げる。 ※ 具材が温かいまま揚げると破裂しやすいのでよく冷ます。
じゃが芋	20 g	100 g	
バター	1 g	5 g 小 1強	
玉ねぎ	15 g	70 g	
塩	0.3 g	1.5 g 小 1/4	
こしょう	少々	少々	
ツナ缶	10 g	50 g	
小麦粉	5 g	25 g 大 2 2/3	
とき卵	3 g	15 g	
パン粉	5 g	25 g	
サラダ油(揚げ油)	適量	適量	
中濃ソース	3 g	15 g 小 2 1/3	

## ◇米粉蒸しパン

材 料	幼児1人分	大人4人分	＜作り方＞
上新粉	18 g	86 g	① 黒砂糖に半量の豆乳を入れ、温めてとくす。 ② 上新粉、ベーキングパウダー、油、①を合わせ、残りの豆乳を加えながらさっくり混ぜ合わせる。 ③ アルミカップに②を入れ、蒸気の上上がった蒸し器で15～20分ほど蒸す。
ベーキングパウダー	1.2 g	6 g	
黒砂糖	6 g	29 g	
調整豆乳	22 g	106 g	
サラダ油	2 g	9 g	
アルミカップ9号	1 個	4 個	