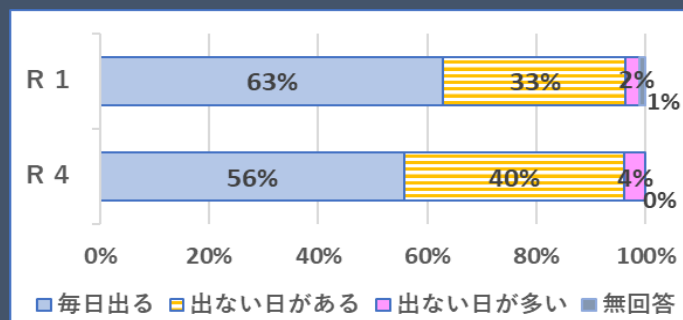


朝晩の涼しさを感じるようになりました。食欲の秋に子ども達も食が太くなり、ますます大きくなるのが楽しみです。



## 排便の習慣はついてきましたか？ ～排便習慣のアンケート結果～



令和元年度・4年度市内公立保育園 年中児アンケートより

毎日排便の習慣のあるお子さんが大半です。けれども、平成元年と4年を比べると、出ない日があるお子さんが増え、毎日出るといってお子さんが減っていました。

排便は食事そのものの量や食物繊維、油分や水分量が影響します。また、夜間睡眠時間が長いと腸の動きや成長ホルモンが分泌され通じが良くなります。

昼間の活動を健やかにするため、食事や水分に気を付け、早寝早起きをして朝トイレに寄る余裕をもって過ごせると良いですね。

## 遠足のお弁当では

### 誤えん予防にご注意願います！

♡ ミニトマトやぶどう、輪切りのソーセージ、球形のチーズなど、丸いものは喉に詰まる危険があります。縦長になるよう小さく切りましょう。



♡ 魚や肉の骨、果物の種は取り除いておくこと食べやすいです。

## 今月の給食の栄養価

【3歳以上児】副食とおやつの目標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)	414±10%	435
たんぱく質(g)	20～24	20.3
脂肪(g)	20未満	18.8
塩分(g)	～1.8	1.7

【1-2歳児】昼食とおやつの目標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)	520±10%	531
たんぱく質(g)	19～23	20.2
脂肪(g)	17未満	16.3
塩分(g)	～1.6	1.5

## 塩田中央保育園 給食員より

早いもので今年もう半年が過ぎました。子ども達は心も身体も一回り以上大きくなり、元気一杯な姿にたくましさを感じます。夏には暑さから少し食欲が落ちる様子もありましたが、野菜がたっぷり入るメニューでもほぼ残食なく食べてくれて「ご馳走さまでした！」「おやつは何？」と嬉しい声を届けてくれます。

先日のクッキングでは「怖いよ～」と初めての包丁に挑戦する姿や「においがするね」と真剣にピーマンをちぎる姿がみられ「家でお母さんがきゅうりのヘタをクルクルこすっていたよ」と子どもの観察力に驚かされることもありました。経験や発見でキラキラ輝く子ども達を見ながら、食べたものが元気の源になり、丈夫な身体を作ることや食べることの楽しさをこれからも伝えていきたいと感じました。

秋といえば食欲の秋でしょうか。実りの季節の食べ物に感謝してたくさん食べ、風邪に負けない身体を作っていきたいですね。



## さなだ保育園 給食員より

野菜が苦手な子でなかなか食べられなかった子ども、園の菜園活動を通して「これみんなで育てた野菜だよね」「保育園のお野菜おいしい！」と言って食べられました。「買ったナスは嫌いだけど、保育園のナスは食べられる」なんて言っている子もいました。今では、様々な野菜を食べられるようになっています。

自分たちで野菜を育てて食べるという経験は食べ物への関心を持ったり、進んで食べようとする気持ちが育つことに繋がるんだなと実感しました。

毎日おやつ前にサンプルを飾っていると、「今日のおやつは何？」「これ好きなおやつだ」「今日のお昼たくさん食べた！」等、ニコニコの笑顔で、たくさん話してくれます。ぜひお迎えの時にサンプルも見て行ってください。

# 今月の給食よりおすすめ

## 神川保育園 給食員より

実りの秋です。この言葉は、昔、四季の中で秋が最もお米をはじめとした農作物の収穫が豊富だったことから生まれたそうです。

秋の味覚には、かぼちゃ、さつまいも、きのこなどがあり、給食にも数多く取り入れられています。その中のきのこは、長野県の特産品の一つです。

「香り松茸、味しめじ」という言葉があるように、様々な人に親しまれている食材です。しめじは、給食に度々登場しています。料理に旨みを加えてくれますが、子どもには「独特な香り」や「ぬるっとした舌触り」から抵抗を示す子は少なくありません。

そこで、調理の際は、刃物で切るのではなく、手でさきます。すると、断面に凹凸ができて味が染みやすく、食感が気にならなくなくなります。

これから寒くなる季節。温かい料理に秋の食材をプラスして、食卓を彩ってみませんか。



今月の誕生日会の主食は「きのこ御飯」です。混ぜご飯なら野菜も気にせず食べられるお子さんがいる一方、白米に具が混ざると進まなくなるお子さんもいます。喜んでもらえるなら家でも作りたいけど、どうかなと心配する保護者の方には、きのこ御飯の具を煮物のおかずとして試してもらえたらと思います。もし、きのこのハードルが高かったらひじきの五目煮はいかがでしょうか。

この世に生を受けてまだ数年の子どもたち。広い地球の日本という国での食文化を学び中です。いろいろな味に少しずつ慣れていってほしいと思います。 栄養士

### ◇さばのカレームニエル

材 料	幼児1人分	大人4人分	＜作り方＞
さば(1切れ)	40 g	190 g	① さばに塩、こしょうをふる。 ② 小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせる。 ③ ①に②をまぶす。 ④ 天板にクッキングシートをしき、③を並べて油をかけ、オーブンで180℃20分ほど焼く。 ※ フライパンで焼いてもよい。
塩	0.2 g	1 g 小 <sub>き</sub> 1/6	
こしょう	少々	少々	
小麦粉	3 g	15 g 大 <sub>き</sub> 1 1/3	
カレー粉	0.1 g	0.5 g	
サラダ油(焼き油)	2 g	10 g 大 <sub>き</sub> 1弱	

### ◇きのこご飯

材 料	幼児1人分	大人4人分	＜作り方＞
サラダ油(炒め油)	1 g	5 g 小 <sub>き</sub> 1強	① 鶏肉は一口大のそぎ切りにする。 ② 干しいたけは水でもどし、2cm長さの薄切りにする。 ③ 人参は2cm長さの短冊切り、しめじ、まいたけは石づきを取り、手でさくか食べやすい大きさに切る。 ④ エリンギは2cm長さの短冊切りにする。 ⑤ 油揚げは熱湯で油抜きをし、2cm長さの短冊切りにする。 ⑥ むき枝豆はゆでる。(冷凍枝豆を使用してもよい) ⑦ 鍋に油を熱し、①を炒めてほぼ火が通ったら、②、③、④、⑤、ひたひたの水を入れて煮る。 ⑧ ⑦の野菜が煮えたら、Aを入れ調味し、汁けがなくなるまで煮る。 ⑨ 温かいご飯と⑥、⑧を混ぜる。  ※ 1人分の白飯は幼児110g、大人150～200gが目安です。
鶏もも肉	15 g	70 g	
干しいたけ	0.3 g	1.5 g	
人参	5 g	25 g	
しめじ	8 g	40 g	
まいたけ	5 g	25 g	
エリンギ	8 g	40 g	
油揚げ	3 g	15 g	
水	適量	適量	
砂糖	0.5 g	2 g 小 <sub>き</sub> 2/3	
しょうゆ	3.5 g	17 g 大 <sub>き</sub> 1弱	
酒	1 g	5 g 小 <sub>き</sub> 1	
塩	0.1 g	0.5 g	
むき枝豆	5 g	25 g	

### ◇ひじきの五目煮

材 料	幼児1人分	大人4人分	＜作り方＞
大豆(乾)	5 g	25 g	① 大豆は前日から浸水しておく。 ② 大豆は水をかえて2回ほどゆでこぼした後、あくを取りながら弱火でやわらかくなるまでゆでる。 ③ ひじきは水でもどし、食べやすい長さに切る。 ④ 油揚げは熱湯で油抜きをし、3cm長さの短冊切りにする。 ⑤ 人参、こんにゃくは3cm長さの短冊切り、ちくわは半月切り、さやいんげんは食べやすい長さに切る。 ⑥ こんにゃく、さやいんげんは下ゆでする。 ⑦ かつおぶしでだしをとる。(顆粒だしを使ってもよい。) ⑧ 鍋に油を熱し、豚肉、人参、③、こんにゃくを炒め、②、④、ちくわ、⑦を入れて煮る。 ⑨ ⑧にAを入れ、さやいんげんを入れて汁気がなくなるまで煮る。
サラダ油(炒め油)	2 g	10 g 大 <sub>き</sub> 1弱	
豚肩肉(一口大)	15 g	70 g	
人参	12 g	60 g	
こんにゃく	10 g	50 g	
油揚げ	5 g	25 g	
ひじき(乾)	6 g	30 g	
ちくわ	12 g	60 g	
かつおぶし	0.5 g	2 g	
水	20 g	100 g	
砂糖	2.5 g	12 g 大 <sub>き</sub> 1 1/3	
酒	3 g	14 g 大 <sub>き</sub> 1弱	
塩	0.2 g	1 g 小 <sub>き</sub> 1/6	
しょうゆ	4 g	19 g 大 <sub>き</sub> 1強	
さやいんげん	8 g	40 g	

