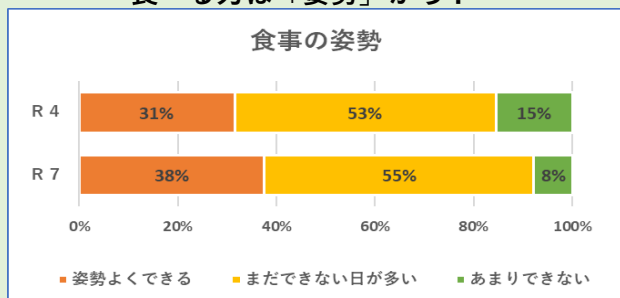


外遊びが心地よい季節になりました。元気いっぱい体を動かした後は、食欲がモリモリと増していきます。秋の味覚を味わい、健やかな毎日を過ごしましょう。

食べる力は「姿勢」から！



令和7年度市内公立保育園 年中児アンケートより
食事をするとき、姿勢は意識していますか？令和7年度に実施したアンケートの結果では、「食事中に姿勢よくできる」と回答した割合は約4割でした。正しい姿勢で食べることは、噛む力や飲み込む力の発達につながり、安全に楽しく食事をするためにとても大切です。

①肘と膝の関節がほぼ直角になるように

②背中少し前傾に

③足裏全体がつく



～なぜ食事の姿勢を整えるの？～

1.よく噛めるようになるため

足や体が安定すると、あごに力が入りやすくなり、食べ物をしっかり噛んで食べることができる

2.食べる力を育てるため

体が安定すると食事に集中しやすくなり、「噛む」「飲み込む」「自分で食べる」といった力の発達につながる

3.安全に飲み込むため

姿勢が崩れていると、むせ込みや誤嚥の原因になることがあります。正しい姿勢はスムーズな飲み込みを助けます。

塩川保育園 給食員より

夏の間、給食にもたびたび登場していた「なす」。苦手だった子も、少しずつ食べられるようになってきました。

これからは、秋なすがおいしい季節になりますね。「秋なすは嫁に食わすな」ということわざを聞いたことがある方もいるのではないのでしょうか。この言葉は「秋なすはおいしいので、お嫁さんにはあげたくない」という意味にも聞こえますが、「なすは身体を冷やすため、妊娠中の女性は食べないほうが良い」という意味があると言われています。なすには、体内の余分な水分を排出する働きがあり、身体の熱を外に逃がす働きがあるカリウムが含まれています。

保育園の給食では、ハッシュドボークやカレーに入っていると子どもたちもたくさん食べます。秋のなすは皮がやわらかく、さまざまな料理に活用できます。ぜひご家庭でも秋の味覚を楽しんでみてくださいね。

東塩田保育園 給食員より

6月中旬から、園の畑で収穫された野菜が給食室に届けられるようになりました。今年はメロンやすいかを含めて13種類もの野菜や果物を育てています。

朝、年長さんが収穫する姿を見ている子どもも多く、給食の時間になると、年中さんからは「これは保育園のだね」「そうだね」といった会話が聞かれ、おいしそうにパクパクと食べていました。

自分たちで野菜を育て、収穫する体験をしている年長さんはもちろん、その姿を見ている他クラスの子どもたちも、畑の野菜に親しみを感じ、興味をもって食べようとしています。

私たち給食員も、子どもたちが大切に育てた野菜をおいしく味わえるよう、心を込めて調理しようと改めて思いました。

今月の給食の栄養価

【3歳以上児】副食とおやつ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)	424±10%	400
たんぱく質(g)	19～23	20.2
脂肪(g)	19未満	17.9
塩分(g)	～1.5	1.8

【1～2歳児】昼食とおやつ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)	521±10%	489
たんぱく質(g)	19～23	19.9
脂肪(g)	17未満	15.4
塩分(g)	～1.4	1.5



◇まいたけおこわ

材 料	幼児1人分	大人4人分	<作り方>
もち米	35 g	170 g	① もち米は前日に洗い、浸水する。
サラダ油(炒め油)	0.5 g	2 g 小 _さ 1/2	② まいたけは食べやすい大きさに切り、さっとゆでる。
まいたけ	10 g	50 g	③ 人参はせん切りにする。
人参	5 g	25 g	④ 鍋に油を熱し、②、③を炒め、しょうゆ、みりんで調味し、仕上げにごま油を入れる。
しょうゆ	2.3 g	11 g 小 _さ 2弱	⑤ 蒸し器にぬらした蒸し布をしき、①の水けをきり、蒸し布の端をかぶせ、蒸気の上で20分ほど蒸す。
みりん	0.8 g	4 g 小 _さ 2/3	⑥ ⑤をボウルに取り出し、④と水を混ぜ合わせ、再び蒸し器にもどして強火で15分ほど蒸す。
ごま油	0.5 g	2 g 小 _さ 1/2	
水	10 g	50 g	

※蒸し器の湯はたっぷりと沸かす

