



令和5年10月1日

梨の花保育園
給食だより

～10月の食育目標～

「正しい姿勢で食事をしよう」

☆正しい姿勢で食事ができるポイントをお伝えします☆

- *テーブルにひじをつけない。
- *お茶碗やお椀は手に持つ。
- *両足を床につける。
- *テーブルとおなかの間は こぶしひとつ分あける。



この4つを心がける事で背筋が伸びて自然ときれいな姿勢になります。正しい姿勢で食べることでお腹が圧迫されず消化が良くなります。

座って食べることは基本ですが、小さいうちは飽きてしまいどうしても途中で席を立ってうろうろしてしまうこともあります。正しい姿勢で座ることで少しでも食事に集中できるようにしましょう。

姿勢が悪い場合、テーブルや椅子の高さが合っていない可能性があります。椅子の高さはクッションや厚い雑誌などを使い工夫したり、足元がブラブラする場合は踏み台などを入れて調節できますので試してみましょう。



◇10月 3日(火) ご当地メニュー

佐賀県「シシリアンライス」おやつは熊本県「いきなり団子」を作ります。

◇10月11日(水) 食材カットショー(こうま・きりん・ぞう)

◇10月11日(水) 食材観察(ひよこ・あひる・りす)

◇10月12日(木) 食育イベント

◇10月26日(木) お誕生日会メニュー

◇10月27日(金) クッキング(ぞう組)

スイートポテトを作ります。

◇10月30日(月) ハロウィンメニュー





食育だより



～うどん作り～

全クラスのお友達で「うどん作り」をしました。

小麦粉・塩・水を入れた袋を手でよく混ぜます。一つにまとまったら「うどんの歌」に合わせて足で踏んでいきます。順番に踏んでいくと、、、コシがあるうどん生地が出来上がりました。給食室で細長くカットした生地を茹でておやつ時間に食べました。美味しかったね！！



～クッキング～

ぞう組さんのクッキングは「じゃがもち」作りです。ボールに「蒸かしたじゃがいも」「マーガリン」「片栗粉」を入れて手で潰します。お餅のような食感になったら、好きな形に丸めて給食室のオーブンで焼きました。焼きあがったじゃがもちに甘辛タレと刻み海苔をかけて出来上がりです。

