

日本全国

うまいものめぐり



in 名古屋

三重

名古屋：ひつまぶし

おやつ：小倉トースト

三重：ひじきの白和え

盆汁



給食に国産のうなぎが登場しました！うなぎが好きな子どもたちが多く、どのクラスもよく食べていました。夏バテ防止にもなって元気に活動できますね。

おすすめ献立の紹介

今月はサラダの人気レシピです。さっぱりとした味付けでとても食べ進みがよかったです。

材料 (4人分)

- もやし 1袋
- 人参 1/3本
- 胡瓜 1/2本
- ねりうめ 適量
- みりん 小さじ1
- かつおぶし 適量

作り方

きゅうりと人参は千切りにします。人参ともやしを600wで2分加熱します。
ねりうめ・みりん・かつお節を入れて和えたら完成です。

食事を一緒に楽しみましょう

食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋といわれる季節になります。みなさんはどんな秋を過ごしますか？今回は食欲の秋にちなみ食事のお話です。食事は、みんなで食べるととても美味しく感じられますね。楽しく食べると心に満足感や安心感が得られます。この秋は、家族みんなで食事を楽しんでみてください。

楽しく食べるためのポイント

- ①一緒に食べ子どもに安心感をもたせる。
- ②「食べなさい！」の無理強いはいしない。
- ③「おいしいね」と共感をしながら満足感をもたせる。
- ④食事時間にゆとりを持つ。(30分程度)
- ⑤休みの日は環境を変えて食べる。

(自然の中や公園など)



なぜ食べられないのかな・・・

子どもはその日の気分で、食べたり食べなかったりします。原因としては、

1. 噛むことにまだ慣れていない⇒乳幼児期は奥歯が生え揃っていないと食べにくい食材があります。お子様の成長に合わせてみましょう。
2. 食べた経験がない⇒形や調理方法を工夫して食べてみましょう。
3. 生活のリズムが乱れている⇒早寝早起き朝ご飯を基本とし、1日のリズムを作りましょう。
4. 孤食している ⇒大人と食べるようにし、食事に集中できる環境を作りましょう。