



9月の給食だより

すみれ乳児院 2018年9月1日発行

最高の食育は、楽しくいっしょに食べること

新しい乳児院に引っ越してきて早一年。各ホームにキッチンがあるので、食事の時間にはご飯の炊けるいいにおいがし、職員が魚や肉を焼いたり、みそ汁を作る姿も日常的に見られるようになりました。子ども達はお手伝いが大好きで、みそ汁を混ぜたり、野菜の皮をむいてくれたりします。また、大人がいっしょに食事をとることが増え、子どもたちにとって食事の時間がより「楽しい」ものになったように思います。

子ども達はいつも「楽しい」から多くのことを学びます。特別なことをせずとも、おうちの台所で作り、子どもと大人が楽しくいっしょに食べることが、最高の食育なんじゃないだろうか…そんなことを感じた一年目の節目です。



おうちの食卓で、いつもの食育



ごはんを作る風景

子どもは大人が料理をする姿を見て、楽しんでいきます。肉や魚の焼けるいいにおい、ピカピカの野菜が煮物やサラダになる様子、食事ができるまでのわくわくする時間を、ぜひ子どもに見せてあげてください。

いっしょに作る楽しさ

子ども達はクッキングが大好き！
乳児院ではこんなことを楽しんでいきます☆

- ・たまねぎやとうもろこしの皮をむく
- ・キャベツの葉をちぎる。きのこをほぐす。
- ・サラダにドレッシングをかけて和える
- ・カレーのルーを入れて混ぜる
- ・ホットケーキミックスを混ぜて、焼く



いっしょに食べる楽しさ

子どもは大人といっしょにご飯を食べるのが大好きです。おいしい食事を食べながら、おしゃべりをして、笑って、食事の時間を存分に楽しみます。そして、たくさんのことを学びとっていきます。

食の知識や興味を増やす

食事のマナーを身につける

食習慣や食行動を身につける



偏食の防止

コミュニケーション力をはぐくむ

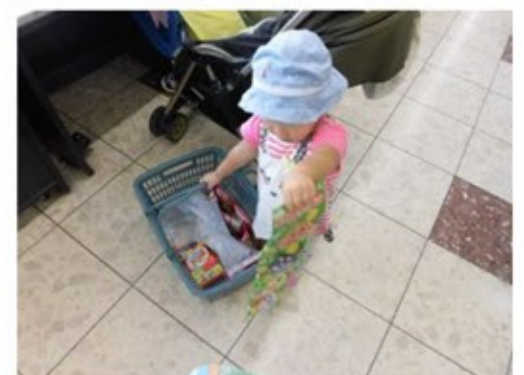
食文化を伝える

すずらんホームより

8月は暑い日が続き外に出かける日も少なかったですが、少し涼しい天気の良い日におやつを買いに出かけました。小さな赤ちゃんたちはベビーカーの揺れが心地よかったのか寝てしまったようですが、大きな子どもたちはしっかりとスーパーまで歩いて自分たちの食べたいおやつを選んでいました。

その週のおやつの時間には自分たちで選んだフルーチェをみんなで混ぜ混ぜして食べました。自分たちで買ったおやつは美味しかったようで、いつも以上の可愛い笑顔

いっぱい見せながらお腹いっぱいになるまでたくさん食べている子どもたちでした。





9月 予定献立表

すみれ乳児院 2018年 9月 1日発行



月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(土)	パン・ミートボール バナナ・牛乳	ナポリタンスパゲティ 豆乳スープ 果物 《29日・親子遠足》お弁当	大豆スコーン 牛乳 29日：カルピスゼリー	ご飯、いわしハンバーグ 夏野菜の納豆和え、みそ汁、果物 29日：塩ラーメン、ナムル、果物
2日 16日 30日	(日)	食パン ツナマヨ りんご ミックスキャロット	ご飯、さばの塩焼き 切干大根の煮物、すまし汁、果物 16日：ナスみそ炒め、 さつまいものいとこ煮、すまし汁	2日：ヨーグルト 焼きいも 16日・30日 ：菓子・牛乳	マーボー丼、チンゲン菜の中華炒め 果物 16日・30日：バターライス ポークビーンズ、果物 NEW
3日 17日	(月)	ごはん・ふりかけ みそ汁 ウインナー	ご飯、タンドリーチキン ラタトゥイユ コーンスープ、果物	カルピスゼリー お茶 17日：オレンジムース	ご飯、さわらの西京焼き 筑前煮 すまし汁、果物 NEW
4日 18日	(火)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯、ほうれん草入り卵焼き 肉じゃが みそ汁、果物	蒸しとうもろこし 牛乳	メキシカンライス NEW 野菜スティックサラダ スープ、果物
5日 19日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁 ウインナー	ご飯、ぎぜい豆腐 炒めなます みそ汁、果物	ヨーグルト 菓子 お茶	きつねうどん ひじきとさつまいもの煮物 果物
6日 20日	(木)	パン・みかん缶 アンパンマンポテト 飲むヨーグルト	木の葉丼 れんこんきんぴら 果物	バナナケーキ 牛乳	納豆のおとし揚げ なすの和え物 すまし汁、果物
7日 21日	(金)	ごはん・ふりかけ みそ汁 ウインナー	ご飯、ブルコギ 長芋の中華煮 わかめスープ、果物	ツナトースト 牛乳	ご飯、さばのみそ煮 三色きんぴら すまし汁、果物 
8日 22日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	焼うどん 高野豆腐の煮物 果物	豆乳もち、お茶 《22日・お彼岸》 おはぎ	ご飯、ミートローフ にんじんとブロッコリーのグラッセ かぼちゃの冷製ポターージュ、果物
9日 23日	(日)	食パン・りんご ツナマヨ ミックスキャロット	ご飯、鮭ときのこのマヨネーズ焼き 小松菜のしのだ煮、 みそ汁、果物 NEW	菓子 牛乳	ハヤシライス フルーツヨーグルト 
10日 24日	(月)	ごはん・ふりかけ みそ汁 ウインナー	ご飯、キャベツオムレツ なすとじゃが芋のソテー スープ、果物 NEW	お豆腐だんご・お茶 《24日行事食・十五夜》 月見だんご・お茶 NEW	切干大根の炊き込みご飯 鶏のくわ焼き、里芋のみそ煮 すまし汁、果物
11日 25日	(火)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯、えびと豆腐の塩炒め 白菜ときのこの煮物 みそ汁、果物	かぼちゃスティック お茶	ご飯、おからの和風コロッケ オクラの梅おかか和え みそ汁、果物
12日 26日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁 ウインナー	カレーライス トマトサラダ 果物	ホットケーキ 牛乳 	塩ラーメン、ナムル、果物 《26日：防災食》 にゅうめん、ツナじゃが、果物
13日 27日	(木)	パン・みかん缶 アンパンマンポテト 飲むヨーグルト	ご飯、青菜と豚肉の炒め物 長芋の煮物 かき玉汁、果物	ヨーグルト 菓子 お茶	ご飯、白身魚の甘酢あんかけ 大根の中華煮 スープ、果物
14日 28日	(金)	ごはん・ふりかけ みそ汁 ウインナー	ご飯 さわらの味噌マヨネーズ焼き かぼちゃの煮物、すまし汁、果物	蒸しパン お茶	鮭のまぜ寿司 高野豆腐のそぼろあん 果物

9月の予定

朝食のパンのお買い物

12日(水)・26日(水) ももいろグループ
19日(水) あおいろグループ

行事

22日(土) お彼岸【おやつ】おはぎ
24日(月) 十五夜【おやつ】月見だんご
26日(水) 防災食【夕食】にゅうめん、ツナじゃが
29日(土) 親子遠足【昼食】お弁当

子どもといっしょにコネコネ・ころころ

「お豆腐だんご」



- ・白玉粉 100g ・絹ごし豆腐 120g
- ・きな粉 大さじ2 ・砂糖 大さじ2 ・塩少々

- ① ボウルに白玉粉を入れて豆腐を加えて、粒がなくなるまでこねます。耳たぶぐらいのやわらかさが目安です。かたい場合は水を足してやわらかくします。
- ② ①の生地を丸め、まん中を少しくぼませます(のどに詰まるのをふせぎます)。沸騰したお湯で浮き上がるまでゆでます。
- ③ 水を張ったボウルにゆであがった団子を入れて冷まします。あら熱が取れたらきな粉砂糖をまぶしてできあがり☆