

# 10月給食だより

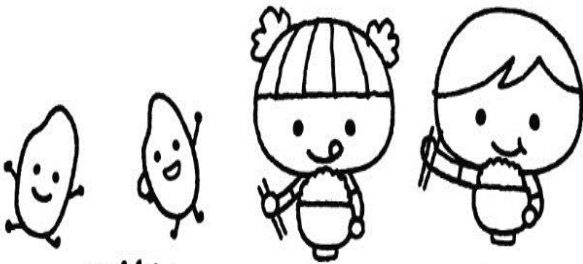
社会福祉法人誠和会  
ひまわり保育園  
令和元年10月

朝夕の涼しさに、空を楽しそうに飛んでいる赤とんぼに秋の訪れを感じ始めました。この季節は実りの秋でもあり、美味しい物が豊富に出回ります。給食にも旬の食材を取り入れ、秋に触れたいと思います。



## おにぎりを作ってみよう！

新米の美味しい時期がやってきました。美味しいお米を使って、おにぎり作りにチャレンジしてみましょう。ラップを使って作るのがお勧めです。ご飯茶碗にラップを敷き、ご飯を包んで、ひとねじりした物をにぎります。ご飯の量は子どもの手に収まるよう加減しましょう。是非お試しください。



## 栄養教室

9月10日(火)に株式会社イトランドの栄養士さんによる栄養教室がありました。今回はうさぎ組が対象で、人参・レタス・きゅうり・コーンを使ってサラダ作りに挑戦しました。

人参は型抜きし、きゅうりはポキポキ折り、レタスはちぎり、器に盛り付けしてコーンはトッピングに使いました。ドレッシングも手作りです！ペットボトルに醤油・砂糖・酢・油を入れ、良く振り出したら出来上がりです。子ども達は色々な野菜に触れ楽しくサラダ作りが出来ました。



## 食事のマナー

マナーは、一緒に食事をする人同士が気持ちよく食事をするための「心遣い」です。楽しい雰囲気の中で食べるだけでなく、子どもがマナーを覚えられるように大人が見本となれると良いですね。

- ・食事の用意(ご飯は左側、汁物は右側、おがずは奥、箸やスプーンは手前に置くなど)
- ・お皿を持って食べる(持てない場合はお皿の端を支える)
- ・あいさつをきちんとする(頂きます、ご馳走様をする)

\*子どもが出来たときには、たくさん褒めてあげてください。子どもの自信にもつながり、自然と食事のマナーも身につけていきます。

