

10月・給食だより

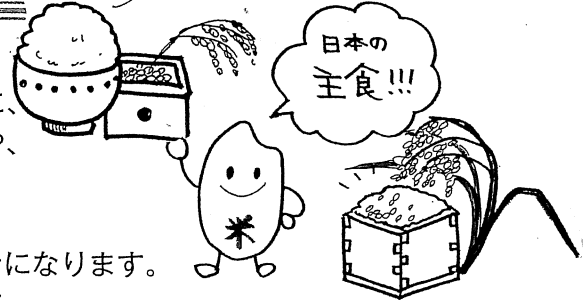


立場らびっと保育園
新米

食欲の秋

和食を知ろう！～米～

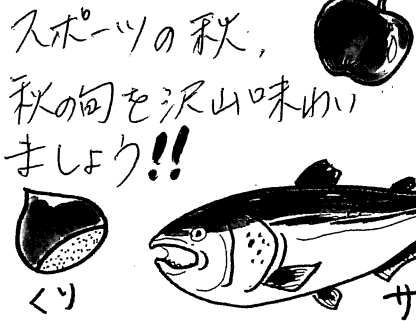
新米が食べられる季節になりました。
お米はご飯などに炊いて食べるほかに、
加工して、お菓子や調味料の主原料や、
副原料に使われます。
米を蒸して酵母で発酵させると
日本酒・焼酎やみりん・米酢・米みそになります。
米粉でできた、パンや麺もみかけます。



日本の
主食!!!

秋 真っ盛り!
食欲の秋です!

新米は水加減を少な目にして
炊きましょう。
旬の栗やさつまいもを炊き込んで、
秋を味わいましょう!



スポーツの秋,
秋の旬を沢山味わい
ましょう!!

米は色々な物になるよ!



お買い物に行こう！～秋の味覚さんま～

秋の魚の代表として脂ののったさんまが、魚売り場に並びます。
「秋刀魚」と書くように「刀」のようにキラキラ光っています。
脳の働きを高める栄養素（DHA）がたっぷり。
秋刀魚を選ぶときは、体全体に丸みがあり
ヒレがピンと張っている、口先が黄色い、
目の周りが透明などを参考に!



今日は何の日

10月13日 さつまいもの日 (川越いも友の会制定)...

さつまいもは熱に強いビタミンCが豊富。焼い
もやふかし芋などそのままでも、料理やお菓
子でも!丸ごと、ゆっくり加熱すると、甘味
が増します。



10月10日 目の愛護デー

「10」という字は右に回転して横にする
と目に見えることから。
厚生労働省が主催となって、目の健康に
関わる活動が進められています。
テレビやゲームなど、目の疲れることの
多い現代、目を大切にすることを考える
日にしたいですね。目に良い食べ物はビタミンAを含む人参、かぼちゃは視力低
下の予防に。ビタミンB₁を含む豚肉、大豆は視神経の働きを助けます。



ハロウィンって何?

10月31日のハロウィンはヨーロッパを
起源とするお祭り、秋の収穫を祝い悪霊
を追い出すといわれています。ハロウィン
に必ず登場するカボチャのちょうちんは、
もともとカブをくり抜いたちょうちんだ
ったものがアメリカでカボチャになったそ
うです。最近では日本でもパーティーなど
が行われるようになりました。カボチャは甘
味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。
カボチャをパイにしたり、プリンなどのお
やつを作ったりすると、ハロウィンがいっ
そう盛り上がるでしょう。



そしゃくと手づかみ食べ

手づかみ食べは「食べたい」意欲のあらわれ

「手づかみ食べ」とは？

離乳食は新しい食べものへの対応と、食べものの摂り込み方を総合的になしとげていく食事です。大人によって、スプーンにのせた食べものを一方的に運び込まれるだけの食事ではありません。

赤ちゃん自ら食べものの状態を確認したり、それを自分の口に運びたいという積極的な行為が「手づかみ食べ」となって現れます。



番外編

〇枚見用

手づかみ食べについて

10月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物に認識をし手を出し始めるようになります。

園の給食でもスティック野菜を10月頃より提供しております。



手づかみ食べと遊び食べの違いと対応

【手づかみ食べ】

食べること（口に入れること）に意欲的です。

【遊び食べ】

口に運ばずにテーブルの下に落としたり投げたり、食べものを玩具にします。



手づかみがさかんな時期と遊び食べの始まる時期はちょうど重なっているため、その見極めが必要です。



咀嚼力UPには運動も大切!



柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛めずに出してしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力＝咀嚼力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。



※5月～5月半くらいから、園ではご家庭とご相談してから、離乳食を進めていきます。



手づかみ食事で注意すること

手づかみ食べは自立食べの第一歩ですが、完全に自分一人で食べるのはまだまだ先のことです。

子どもの気持ちを大切にしながら、大人が介助してあげることも必要です。保護者が赤ちゃんから常に目を離さないようにしましょう。



園では.....

じゃが芋、サツマイモ、カボチャ、ゴボウ、人参等のスティック野菜を提供させていただいております。



手づかみ食べに適した食べもの

やわらかく煮たにんじんスティック

パンの耳トースト

