

きゅうしよくだより 10月



牛窓ルビニ保育園
令和2年10月



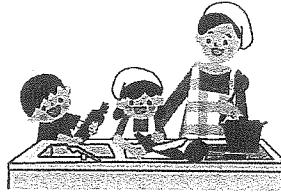
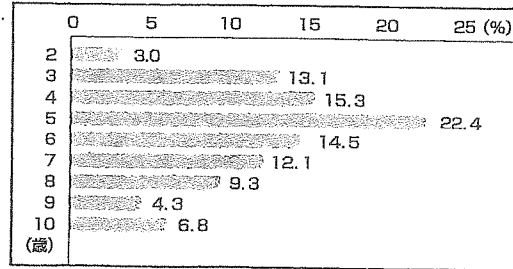
子どもの「やってみたい！」気持ちを大切に お手伝いをさせる？させない？



幼児期になると、大人のまねをしたがり、お手伝いなどもやりたがるようになります。こどもに「やってみたい！」と言われた時、みなさんはどうしますか？

子どもはクッキングに興味津々

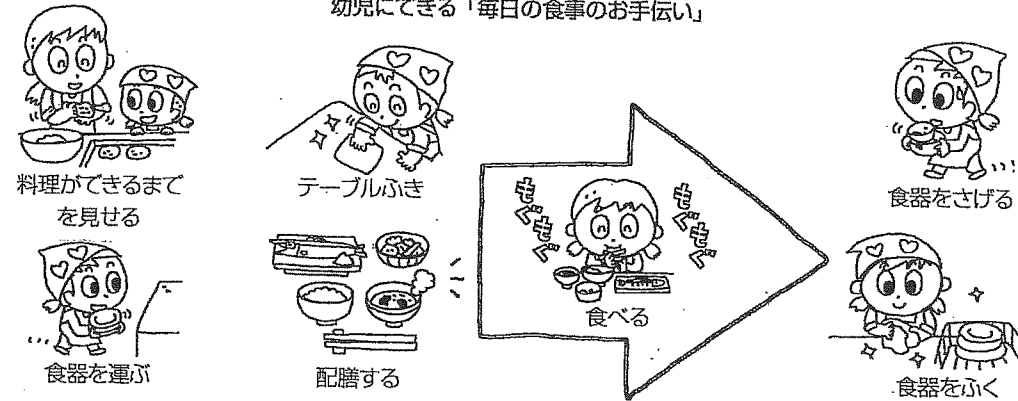
右の表は、子どもが「料理に関心を持ち始めた年齢」を調べた結果です。この表からも、子どもがクッキングに興味を持っていることがわかります。
子どもがいくらクッキングに興味を持っていても、「まだ幼いから」や「後がたいへん」などと、大人が消極的になっていませんか？



★台所で、もっと「《子》コミュニケーション」を！！

食事の大事さや楽しさは、毎日の生活の中で伝えましょう。お手伝いは子どもがやりたい時にやってもらうのが一番。幼児期から簡単なことをさせ、習慣づけていきましょう。
家庭の中で「作る・食べる・かたづける」を体験しながら学ぶのがよい機会です。そのために家族でサポートすることも大切です。

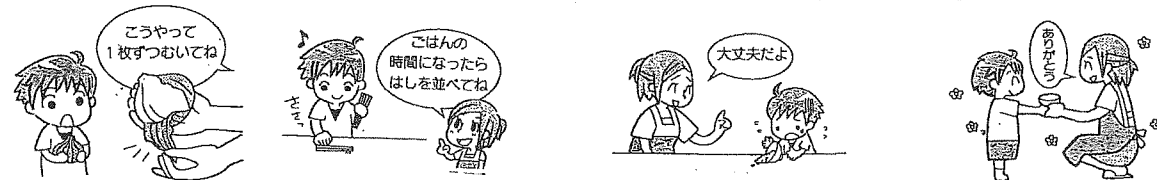
幼児にできる「毎日の食事のお手伝い」



いっしょに作って・食べて・伝えよう！

○子どもにお手伝いをさせる時に大切なこと

- ★見本を見せる
- ★継続的に行う
- ★心と時間にゆとりをもつ
- ★感謝の気持ちを伝える



チーズクッキーバー(カルシウム入りおやつ)

材料	分量	作り方(2人分)
薄力粉	16g	① 薄力粉、スキムミルク、粉チーズ、ベーキングパウダーをふるいにかける。 ② 常温に戻したバターを混ぜてクリーム状になったら、砂糖を加えてよく混ぜる。 ③ ②に卵を少しずつ加えてよく混ぜ、レーズンと①を加えて混ぜる。 ④ 暑さ1cm弱になるように四角くのばし、冷蔵庫で30分程冷やす。 ⑤ スティック状になるように等分に切り分ける。 ⑥ あらかじめ170℃に温めたオーブンで8~10分焼く。
スキムミルク	10g	
粉チーズ	8g	
ベーキングパウダー	0.4g	
バター	10g	
砂糖	7g	
卵	6g	
レーズン	3g	



日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でって欲しいもの
1	木	お月見ランチ (月見うどん 芋天ぷら ぶどう)	Caウェハース 牛乳	お月見だんご 牛乳	野菜類
2	金	ごはん 魚のホイル焼き きゅうりの酢の物 相性汁 グレープフルーツ	オレンジ 牛乳	ケーキサレ 牛乳	緑黄色野菜
3	土	ミニ運動会(給食はありません)			
5	月	ごぼうとベーコンの混ぜごはん ポテトオムレツ 小松菜のツナ和え 千切り野菜のスープ オレンジ	ブルーチェ お茶	チョコイス 牛乳	きのこ類
6	火	ごはん 酢豚 スパゲティーサラダ もやしのナムル グレープフルーツ	動物ビスケット 牛乳	手作りゼリー 牛乳	海藻類
7	水	ごはん 鶏肉のマヨパン粉焼き 南瓜サラダ 豆苗とベーコンの炒め物 オレンジ	バナナ 牛乳	チーズクッキーバー 牛乳	野菜類
8	木	ごはん 魚の洋風焼き わかめサラダ 煮豆 バナナ	トースト 牛乳	南瓜のパウンドケーキ 牛乳	芋類
9	金	麦ごはん 豆腐のかば焼き風 もやしのサラダ じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	海老せん 牛乳	緑黄色野菜
10	土	アジアラーメン なし	ハーベスト 牛乳	雪の宿 牛乳	野菜類
12	月	きのこごはん ひじき入り玉子焼き 豚汁 法蓮草のごま和え バナナ	ミニゼリー 牛乳	アップルケーキ 牛乳	海藻類
13	火	ごはん ポークビーンズ ツナサラダ リヨネーズポテト グレープフルーツ	りんご お茶	牛乳かん 3未お茶 3上牛乳	野菜類
14	水	ごはん 豚肉と小松菜の煮物 人参しりしり 大豆の磯煮 オレンジ	チーズトースト 牛乳	スイートポテト 牛乳	芋類
15	木	麦ごはん 煮込みチキン マゼンダンサラダ 法蓮草のソテー バナナ	コーンフレーク 牛乳	まがり煎餅 牛乳	きのこ類
16	金	ごはん 魚の野菜あんかけ グレープフルーツ 南瓜とサツマイモのサラダ ナムル風煮浸し	一口カステラ 牛乳	白い風船 小魚 牛乳	大豆製品
17	土	ポロネーゼ オレンジ	チョコイス 牛乳	レモンケーキ 牛乳	野菜類
19	月	ごはん トマトのキッシュ風 チーズポテト 切干大根のツナマヨサラダ オレンジ	みかん缶 お茶	人参ケーキ 牛乳	海藻類
20	火	ごはん 納豆 魚の照り焼き 干草煮 南瓜の煮物 バナナ	乾パン 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	野菜類
21	水	麦ごはん 里芋とあげの煮物 味噌汁 きゅうりともずくの酢の物 オレンジ	ジャムサンド 牛乳	南瓜芋けんぴ風 牛乳	緑黄色野菜
22	木	遠足ごっこ(お弁当持参でお願いします)	バナナカステラ 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	
23	金	ごはん 鶏肉のミノ揚げ ミモザサラダ ブロッコリー炒め グレープフルーツ	Caウェハース 牛乳	ケーキ 牛乳	大豆製品
24	土	かきたまうどん オレンジ	マリ-ビスケット 牛乳	レーズンパン 牛乳	野菜類
26	月	ごはん 炒り鶏 南瓜の天ぷら もやしの和え物 オレンジ	白い風船 牛乳	レモンケーキ 牛乳	海藻類
27	火	ごはん 麻婆豆腐 バンサンズー 揚げ餃子 グレープフルーツ	海老せん 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	野菜類
28	水	麦ごはん 豚肉のピカタ マカロニサラダ ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳もち お茶	ふかし芋 牛乳	海藻類
29	木	ごはん 揚げ魚のあんかけ オレンジ ひじきの煮物 中華風コーンスープ	クラッカーサンド 牛乳	Caウェハース ミニゼリー 牛乳	芋類
30	金	ハロウィンランチ(南瓜カレー チーズ グレープフルーツ)	かりん糖 牛乳	ドーナツ 牛乳	魚類
31	土	焼きそば オレンジ	きどりっこ 牛乳	きなこ餅煎餅 Caウェハース	野菜類

★メニュー変更がある場合があります。