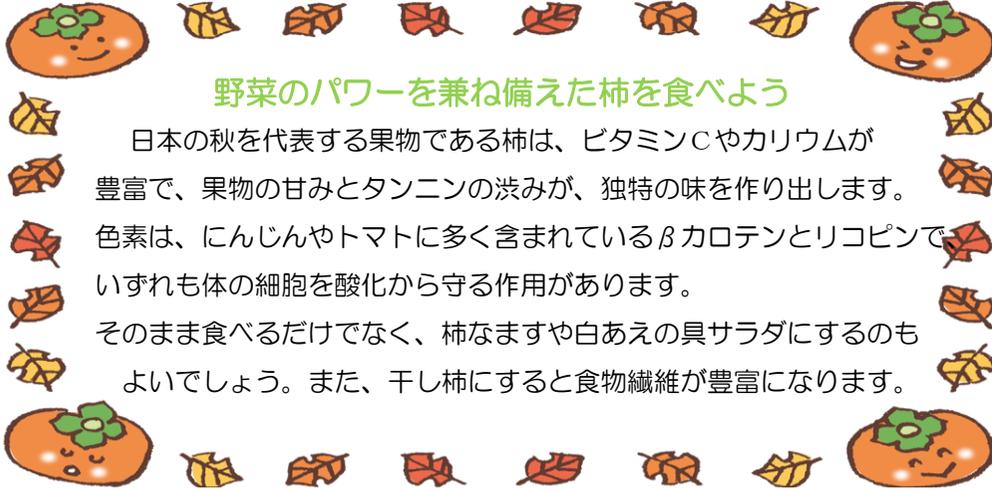


たのしいきゅうしょく



まるに保育所
2015年 11月号
No. 56

朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。鮭などの旬の魚には脂がたっぷりのっていて体を温め、いも類はエネルギー源になります。みんなで秋の収穫物を味わおうと思います。

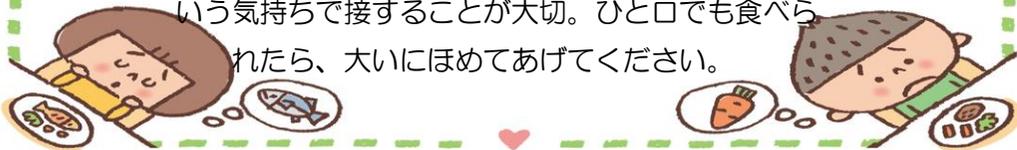


野菜のパワーを兼ね備えた柿を食べよう

日本の秋を代表する果物である柿は、ビタミンCやカリウムが豊富で、果物の甘みとタンニンの渋みが、独特の味を作り出します。色素は、にんじんやトマトに多く含まれているβカロテンとリコピンで、いずれも体の細胞を酸化から守る作用があります。そのまま食べるだけでなく、柿なますや白あえの具サラダにするのもよいでしょう。また、干し柿にすると食物繊維が豊富になります。

好き嫌いが多い子への上手な対応は？

乳児期は成長の過程で、食事の好き嫌いがでてきますが、少しずつ時間をかけて、いろいろな食材を食べられるようになっていくことが理想です。苦手なものや慣れない食材は調理方法や味付けを変えてみたり、少量ずつを盛りつけたりしましょう。「まだ食べられるようになっていないだけ」という気持ちで接することが大切。ひと口でも食べられたら、大いにほめてあげてください。



よていこんだて



2・月	野菜の旨煮・ほうれん草ともやしのごまあえ・みそ汁	ホットケーキ
4・水	鶏肉の照り焼き・ポテトサラダ・春雨スープ	れんこんチップ
5・水	糸昆布の煮物・肉じゃが・大根のみそ汁	チーズクラッカー
6・木	大豆のごつごつあげ・青菜の酢みそあえ・スープにゅうめん	もちもちチーズパン
7・土	ハヤシライス・コールスローサラダ	
9・月	大根と豚肉の煮物・ほうれん草のごま和え・けんちん汁	スイートポテト
10・火	味噌煮込みうどん・さつまいものひじき煮・タンドリーチキン	お菓子
11・水	☆☆☆クッキング☆☆☆	おにぎり
12・木	魚のから揚げ・わかめと切干しの中華サラダ・田舎汁	マフィン
13・金	擬製豆腐・ほうれん草の磯マヨネーズサラダ・みそ汁	おにぎり
14・土	ホイコーロー丼・中華スープ	
16・月	鶏肉のマーマレード焼き・フロッコリーのおかか和え・汁	チーズ春巻き
17・火	☆☆☆おかず入りべんとう☆☆☆	お菓子
18・水	ナゲット・キャベツのツナサラダ・わかめ卵スープ	かりんとう
19・木	魚のフライ・サラダ・芋煮汁	おしるこ
20・金	豆腐のおとし揚げ・ほうれん草の磯あえ・鶏ささみの吸い物	蒸しパン
21・土	おじゃ丼・豆腐のすまし汁	
24・火	あんかけ焼きそば・わかめスープ・フルーツヨーグルト	ボンデケーキ
25・水	ミモザサラダ・鶏肉のつくね焼き・コーンスープ	開口笑
26・木	さばのおろし煮・キャベツのお浸し・みそ汁	お菓子
27・金	けんちん煮・白菜のしらす和え・わかめとじゃが芋のみそ汁	じゃがいももち
28・土	豚肉のみそ丼・豆腐えのきのすまし汁	
30・月	豚肉のすき焼き風煮物・しめじとほうれん草のお浸し・みそ汁	スコーン