

# 11月の給食だより

2023(令和5)年度  
大門未来園

今月の旬の食材は・・・さつまいも・さといも・大根・白菜・きのこ・ほうれん草・小松菜・柿など

献立名 うずみ 小松菜の浸し 柿

赤や黄に色付いた木々が美しい季節になりました。秋は実りの季節です。新米をはじめ、旬の魚や野菜、果物などが一段とその美味しさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて元気いっぱい秋を満喫しましょう。

さて、今月のテーマは「食卓のルールを教える」です。一緒に食べる人が嫌な気持ちにならないことが大切です。みんなが楽しく食事できるように、見直してみましょう。

## 今月のテーマ 「食卓のルールを教える」

### ☆どうしてる？ルールの伝え方

子どもの様子を見て、必要な環境設定をし教えていきます。大人も食生活を見直すよい機会になります。

#### 家族で一緒に食事をする

「心の安定」を図ります。食卓は子どもの心をキャッチできる絶好の場です。

#### 食事の時はテレビを消す

「食事に集中」できる環境を整えます。

#### 大人が見本を見せる

口を閉じて、よく噛んで食べます。何でも楽しく食べましょう。



### ☆食事のマナーやルール 伝えていきますか？

できているものに、チェックをしてみましょう！

- ・トイレ、手洗いを済ませて食卓につく。
- ・食器で音をたてていない。
- ・「いただきます」をしている。
- ・肘やおづえをつかずに食べている。



- ・自分の好きな物だけを食べていない。
- ・クチャクチャと音をたてずに噛めている。
- ・決められた時間内で食べ終わる。
- ・「ごちそうさま」をしてから席を立つ。

### 食育の様子

#### りす組 『小松菜の種まき』

まずは、小松菜の観察をしました。その後、生長の様子を写真を使って説明すると、小さな種がどんどん大きくなっていく様子に驚き、興味を持って話を聞いていました。

種まきは、大切そうに種をつまみ、丁寧に蒔いていました。重たいジョウロで水やりもできました。

#### らいおん組 『三色表』

三色表の絵カード作りをしました。画用紙に絵を書き、形にそってはさみで切りました。その後、自分が作ったカードが赤・黄・緑のどのグループなのかを考え、表に貼っていきました。途中、苦戦している姿も見られましたが、素敵な味の三色表ができあがりしました(\*~\*)

うずみ		作り方
材料名	量(4人分)	
豆腐	100g	①さといも・にんじん・だいこんはいちょう切り、しいたけはせん切りにする。 ②昆布・削り節でだし汁をとる。 ③だし汁に煮えにくい順に具を入れて煮る。 ④煮えたらしょうゆで味付けする。 ⑤どんぶりに④を入れて、その上にごはんをのせる。
むきえび	60g	
鶏肉	80g	
生しいたけ	20g	
にんじん	60g	
だいこん	120g	
さといも	80g	
ねぎ	12g	
昆布	4g	
削り節	6g	
しょうゆ	大さじ1	
水	2カップ	
ごはん	400g	

小松菜の浸し		作り方
材料名	量(4人分)	
小松菜	120g	①小松菜は2~3cmに切り、茹でる。 ②冷やして水気をきり、かつお節としょうゆで和える。
かつお節	2g	
しょうゆ	小さじ1	

### おやつレシピ

ごぼうと鶏肉の炊き込み		作り方
材料名	量(4人分)	
精白米	120g	①米は洗ってザルにあげておく。 ②ごぼうはさがきにして、水にさらしザルに上げて水気をきる。鶏肉は小さく切り、にんじんはせん切りにする。 ③炊飯器に米・ごぼう・鶏肉・にんじん・調味料を入れて炊く。 ④炊けたら茶碗に盛り、青のりを散らす。
ごぼう	20g	
鶏肉	40g	
にんじん	20g	
しょうゆ(薄口)	小さじ1	
酒	小さじ1	
青のり粉	少々	

スイートポテト		作り方
材料名	量(4人分)	
さつまいも	200g	①さつまいもは皮をむき、大きめの輪切りにして茹で、熱いうちにマッシャーでよくつぶす。 ②①にバターを加えて混ぜ、溶けたら砂糖を入れ、生クリーム・牛乳を加えて混ぜる。 ③②に卵を加えて、さらによく混ぜる。 ④③を火にかけてながら練り、耳たぶくらいのやわらかさにする。 ⑤④をホイールケースに入れ、塗り用の卵を溶いて上に塗り、200℃のオーブンで焼く。
バター	10g	
生クリーム	小さじ1	
牛乳	大さじ1	
砂糖	大さじ2	
卵	12g	
卵(塗り用)	少々	

### 離乳食レシピ

さつまいもとりんごのココロ煮(9~11か月)		作り方
材料名	量(1人分)	
さつまいも	20g	①さつまいもは皮をむき、7~8mm角に切り水にさらす。 ②りんごは皮と芯を除き、7~8mm角に切る。 ③鍋に分量の水、砂糖、①、②を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にし、汁気がなくなるまで煮る。
りんご	1/8個	
水	1/4カップ	
砂糖	少々	

