



給食だより



令和8年9月 ミモザはまでらこども園

給食室からこんにちは！

相変わらず子どもたちは元気に過ごしていて、給食室に立ち寄る姿も頻繁に見られます。

8月のおやつで提供した「カルピスゼリー」は子どもたちに大人気でした！特にぞう・らいおん組では、おかわり分もなくなり、給食室までおかわりを取りにくる子もいました。あまりの人気ぶりに、先生たちから「もうストップ！」が出るほどでした。

また、バナナも大人気！余っていたバナナを持っていくと、あっという間にすべてなくなっただそうです。子どもたちが嬉しそうに食べてくれる姿は、いつも私たち給食室の励みになっています。

〇好き嫌い・偏食について

「食べない＝おいしくない」ではありません

① 野菜はよく炒める

野菜はよく炒めることで甘みがでて、苦みや青臭さが和らぎ、食べやすくなります。



② 繰り返し出す

子どもたちは初めて見る食材を「安全に食べられるかな？」と確認しています。一度食べなかったからと言って終わりにせず、繰り返し出すことで少しずつ慣れてきます。



③ 食べやすい大きさに切る

子どもたちの大きさや発達に合わせて、食べやすい大きさにすることで、「食べてみよう」という気持ちにつながります。



④ たくさん褒める

一口でも食べられたら、「食べられたね！」「挑戦できたね」とたくさん褒めましょう。自信がつき、次の「食べてみよう！」につながります。



～ミモザレシピ～



【ミートスパゲティ】

〇材料(1人分)

- | | |
|------------|--------------|
| ・パスタ 40g | ・トマトケチャップ 6g |
| ・豚ひき肉 40g | ・ウスターソース 6g |
| ・玉ねぎ 30g | ・砂糖 2g |
| ・人参 10g | ・コンソメ 0.6g |
| ・青ピーマン 10g | |
| ・薄力粉 2.5g | |
| ・トマト缶 80g | |
| ・粉チーズ 0.5g | |

〇作り方

野菜は炒めておく。

次に炒めた野菜と調味料を加え、煮込む。

パスタをゆでる。

盛り付けし、粉チーズをお好みでトッピング。

**子どもたちに大人気の
ミートスパゲティの完成！！**



食育だより

9月1日は防災の日

9月1日は「防災の日」です。地震や台風などの災害は、いつ起こるかわかりません。災害時には、電気やガス・水道が使えなくなったり、普段のように食事を準備できなくなったりすることがあります。

そのため、日頃から飲料水や食品を備えておくことが大切です。特に子どもがいるご家庭では、普段から食べ慣れている食品を用意しておくで安心です。

○備えておきたい食品



○ローリングストックで備えよう！

災害はいつおこるかわかりません。いざというときに困らないよう、日ごろから家庭でできる備えをしておきましょう。



「ローリングストック」とは、普段から食べている食品を少し多めに買っておき、古いものから使い、使った分を買い足していく方法です。

特別な非常食をたくさん用意しなくても、普段の食事を取り入れながら無理なく備えることができます。

**「もしもの時のため」ではなく、「普段から少しずつ」を意識して、
家庭でも無理なく備えていきましょう。**

9月の食育

○9月9日 クッキー作り(うさぎ組)

材料を混ぜたり、形を作ったりして、みんなでクッキー作りに挑戦します。



○9月17日 秋の味覚祭り(全クラス)

さんまの三枚おろしとまつたけの食育を同時に開催します。

秋が旬のさんまを使って、魚の体のつくりや、三枚おろしの様子を見学します。

まつたけは、触ったり、においを嗅いだりしながら身近な食材について知ります。

