

残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。

秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調をくずす心配もありますので、ご家庭でも食事の栄養のバランスと十分な睡眠をとるように気をつけて下さい。

●よい習慣をしつけましょう

幼児期は食べものの好き嫌いをなくすなど、正しい食習慣を形成したり、歯みがきや手洗いの励行をとおして、衛生習慣のしつけをするのに最も適当な時期です。

「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつの励行、よくかんで食べる、お行儀よく食べる、好き嫌いをしないなど、正しい食習慣のしつけを怠らないようにして下さい。



●食事のリズムを規則正しく

幼児は自我の発達にともなって、食欲にムラが出てきたり、食べものに好き嫌いが出てきます。

しかし、食べたくない、食欲がないからといって、だらだらと食事時間を延ばしたり、不規則に食事をさせるようなことはよくありません。

食事をする時間を決めて、規則正しいリズムで食べるように習慣づけましょう。



今年25日が十五夜にあたります。これから始まる収穫期を前にして、収穫を感謝するという初穂祭としての意味あいがありました。

月見団子とススキを供えるというのが一般にはよく知られています。園でも野菜や果物をホールの上にお供えして、健康で食べられることに感謝しておやつに月見団子を食いたいと思います。

29日の園内運動会に向けて子どもたちは、戸外に出る機会が多くなってきました。給食室から出る匂いをかいで何人かの子どもたちが「先生今日の給食なんですか」と窓越しから話しかけてきます。今日はどんな料理だろうか、という期待感をもたせることも大切と思い何の匂いがするかなとって楽しみがあるように話しをします。

栄養のバランスがとれた献立を考え組み合わせにも配慮して立てております。

ひとくちメモ：食品 「豆腐」

豆腐には、木綿豆腐と絹ごし豆腐があります。木綿豆腐は大豆に水を加えて、すりつぶし、加熱してから布でこします。こした汁が豆乳、しぼりかすがおからです。このあと、豆乳にカルシウム塩を加えて凝固させたものを穴のあいた箱に布を敷いて流し込み、重しをして水分を出してかためます。一方、絹ごし豆腐は、穴のあいていない箱に濃いめの豆乳を流し入れて固めたものです。