



もぐもぐ

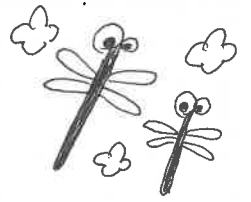
令和6年度
9月号

大將軍ひかりこども園
調理室だよ
R6.8.30発行

好き嫌いを克服♪



◎ 苦手なものを好きにするコツ!



◎ 好き嫌いは成長の証!

好き嫌いが出てきたということは、味や形など“違い”を認識できるようになってきたという成長の証でもあるんです!!

離乳食は何でもよく食べていても、1歳を過ぎると食べの種類が限られてくることがあります。食べ物と初めての出会いを繰り返しながら、少しずつ食べられるようになっていく筋道が大切です。

個人差もありますので、焦らずじっくり時間をかけて好き嫌いを克服できるよう見守っていきましょう。



9月に入り、虫の音とともに少しづつ秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出る頃です。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなってきましたので、食事や体調管理に気を付けて、元気に秋を迎えましょう!



月見は中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見団子を供えるようになりました。それ以前には、十五夜には「いむ」、十三夜には「豆」を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

今年の十五夜は9月17日火曜日です。

今日の重点目標

食事のマナーを知る

～友だちと気持ちよく食事をする為に
必要な食事のマナーを考えてみましょう～

★ 食事のマナーを覚えよう ★

- あいさつをする「いただきます」「ごちそうさま」
- 座って食事をする ● 口に食べ物が入っている時は話さない
- 音を立てずに食べる ● ひじをつけて食べない
- 背筋を伸ばして食べる ●
- 三角食べをする(ご飯、おかず、汁を順番に)

マナーを守ってみんなで楽しく食べましょう

9月食育予定

- かぼちゃを触る、食べる
- ピザ作り
- きのこの粉と塩を「カラダバイキング」
- かき氷とシロップ作り
「ポロアコーン」
じゃが芋を植える
- ごはん作り
カレー作り

旬の食材

- きのこと ○ カボチャ
- サンマ ○ 鮭
- ぶどう ○ 梨
- 栗 ○ カルオ
- 里芋 ○ なとね

9月 オススメレシピ

「ふいのラス」

材料 大人4人分

・焼酎、30g

・砂糖 20g

・バター 30g

作り方

- ① バターはレンジで加熱し、シロップに溶かす。
- ② ①に砂糖を加えて焼酎にからめる。
- ③ 160℃のオーブンでこげ目がつくくらいまで焼く。
(オーブントースターでも可)

焼酎はなるべく小さいものを使って下さい!!

とっても簡単
パピッとおやつ!!