

令和7年

9月 給食だより

中清戸保育園

〈今月の給食のお約束〉

フォーク・お箸を正しく使いましょう

～食具を適切に使うことの大切さ～

食具を正しく使うことは、食べやすくなるだけでなく、手や指先の発達、集中力、姿勢の安定にもつながります。また、自分で食べる意欲や達成感を感じることができるため、食事への関心や楽しさにもつながります。

保育園では、年齢や発達段階に合わせて、無理のないように練習しています。ご家庭でも下記のイラストを参考に声掛けをしてみてください！



1、上手持ち
〔小さいこぐま組〕

2、下手持ち
〔大きいこぐま組〕
手首をひねる動きが
大切！

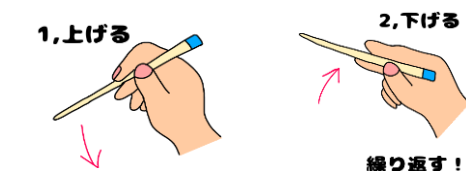
3、えんぴつ持ち
〔ぱんだ組〕
指先の動きが大切！



シール貼りや塗り絵、
遊びの中から手首・指先
を動かしてみましょう！

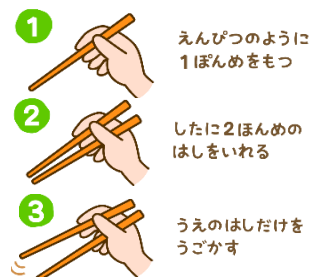


☆箸を使う前の練習



まずは1本だけ使って動かす練習！
えんぴつ持ちをし、手首は動かさずに
指だけを動かします。

おはしのもちかた



今月の旬の食材

さつまいも



<特徴>

- ・さつまいものビタミンCは熱に強いので加熱調理後でもしっかりと栄養をとることができます
- ・皮の部分が特に栄養価が高いため皮ごと食べるのがおすすめです（皮はきれいに洗いましょう。）
- ・食物繊維が豊富に含まれているため便秘に効果的です
- ・あく抜きを短時間にする事で栄養が水に溶け出すのを防げます



まいたけ

<特徴>

- ・きのこの中でもビタミンB2を多く含むため、肌や粘膜などを健やかに保ちます
- ・食物繊維を多く含むため腸内環境を整える効果があります

<栄養を効率的にとれるレシピ>

- ・[鮭ときのこのバター醤油](#)：ビタミンDが豊富な鮭と舞茸は、バターを使ってさらに吸収率が上がります。ソースに溶けだした舞茸の栄養もしっかり摂れます。
- ・[きのこの塩昆布バター](#)：舞茸と並んでヘルシーなぶなしめじと組み合わせたメ

かぼちゃとさつまいもと 鶏肉のほったらかし焼き

<作り方>

<材料>・・・約2.3人分

鶏もも肉	250 g
ブロッコリー	1/3株
かぼちゃ	150 g
さつまいも	100 g
玉ねぎ	1/2個
オリーブオイル	大さじ1/2
だし	大さじ1
醤油	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1

- ①鶏肉は小さめのひと口大に切る。ブロッコリーは小房に切り分け、茎は皮をむいて乱切りにする。かぼちゃは5mm幅に切る。さつまいもは5mm幅の輪切りにし、水にさらして水気をきる。玉ねぎは1cm幅のくし形に切る。
- ②フライパンに①の野菜を敷き詰め、鶏肉をのせる。
- ③白だし、にんにく、オリーブオイル（大さじ1）を混ぜ合わせて回しかけ、ふたをして中火にかける。
- ④ふつふつとしてきたら、弱めの中火で途中様子を見ながら15分程加熱する。
- ⑤火が通ったら、オリーブオイル大さじ1/2を回しかけたら完成。