

日中はまだまだ暑い日が多いですが、朝晩は過ごしやすいになってきましたね。子どもたちは運動会に向けて、毎日、裸足で外に出てめいっぱい身体を動かして遊んでいます。

運動会前日は、給食室から子どもたちへ応援の意味を込めて、子どもたちの好きな絵本や取り組みを給食で表した「おたのしみランチ」を作ります。おたのしみランチを食べて、子どもたちが元気いっぱいの笑顔で楽しい運動会をむかえられたらと思います。

10月の郷土料理 山梨県



ほうとううどん

平らに切った麺をたっぷりの具材と味噌仕立ての汁で煮込んだ料理です。山梨県の山間部では、稲作が適さないかわりに小麦の生産が盛んなので、ご飯のかわりになる主食として親しまれています。



うじきとじゃがいもの煮物

海のもの(うじき)と山のもの(じゃがいも)を使って富士山の開山を祝うための料理です。「暑い夏を健康に過ごせますように」という願いも込められているため、10月によく食べられています。



甘納豆のおいぎり

山梨県のお赤飯は手間のかかる小豆のかわりに、なんと水で砂糖を洗い流した甘納豆が使われています。

スーパーや和菓子屋さんでは甘納豆のお赤飯と小豆のお赤飯どちらも売っているそうです。いつものお赤飯との違いを楽しめると良いなと思います。



噛む習慣をつけよう

ただ食べるだけでなく

歯が生えてくる時期は、その子によってそれぞれです。歯は、一般的に3歳時期に大臼が生えそうと言われています。歯の生えそろうに伴い、食べられるものもだんだんと増えてくることと思います。その時、噛むよりも飲み込む力がついていない場合、あまり噛まずにまる飲みする傾向へと繋ってしまうかもしれません。

乳児期はもちろん幼児期も、そして大人も「噛む」楽しさを食事の中で感じていき、習慣となっていけば良いですね。今日のおたよりではカミカミ食材を紹介。

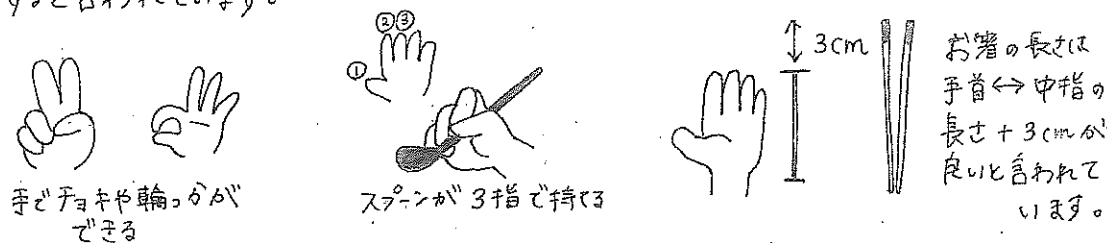
オススメのカミカミ食材

| 根菜類 | 噛むほどに旨味UP! | 野菜や果物 |
|---------------------------------------|---|---|
| れんこん、ごぼう 人参、だいこん 給食でもたくさん登場しますよ | スルメ、昆布 イカサコ、干しいも 七か干大根、干しいたけ 干物がオススメです | きゅうり、なし、りんご ちやぶつ、たばこ、生ごも 食べられる野菜は 咀嚼力にピッタリです |

お箸をはじめる時期って...

6月頃から園でもお箸を使っているのはよくみえます。持ち方を自分で意識して「こうかな?」と反たちと話す姿も増え、持ちたい気持ちも膨らんでいきますよ。

お箸については、始める時期、タイミングについて悩む声もよくお聞きます。お箸を始める時期は、スポンやフォークの持ち方や、指先の動かしかつが関係すると言われています。



身体の育ちは、中心から(体幹)末端(指先)へ育っていきます。まずは本づきりから、咀嚼はもちろん、たくさん全身を使って遊び、しっかりと睡眠を取り、身体が育つことでお箸を持つことや食事が楽しくなり食べたい! 食欲が膨らみますよ。