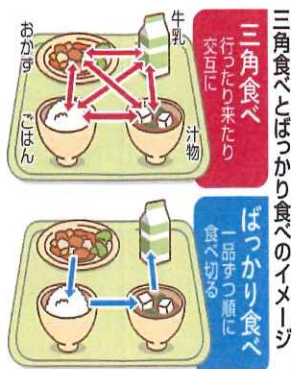


給食だより 10月号

令和7年9月31日 認定こども園一関南保育園

<子供に急増!?「ばっかり食べ」>

一品食べ終わったらもう一品食べる「ばっかり食べ」が増えています。保育園でも、おかずだけ食べて、ご飯が残ってしまう子がいます。ひまわり組さんは、三角食べが出来るように、**三角食べの達人**を目指して食べています。

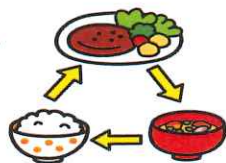


<三角食べとは?>

「三角食べ」とは、和食特有の食べ方で、**ご飯→主菜→副菜(汁物)**の三つがそろっていて、それから**均等に少しずつ食べていくことです**。順序よく食べると、**箸が三角形に動く**ことから「三角食べ」とよばれています。

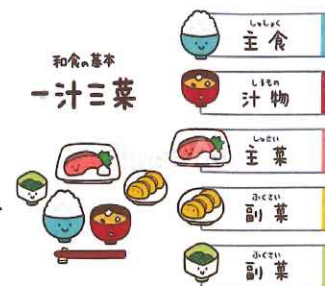
子供たちに「おかずはご飯と一緒に食べてね!」言っていますが、最後にご飯が残ります…。どうしても好きなおかずを先に食べ続けてしまうようです。

家庭でも食事の様子を見ながら、声をかけてあげて下さい。



<子供と一緒に配膳しましょう>

カレーライスやパスタ、丼物といった一皿で済む献立や家族全員のおかずを大皿に盛りつける大皿盛りなどが増えているようです。また、みそ汁が食卓に並ばない家庭も増えてきています。時には、一汁三菜の献立にして、お子さんと一緒に配膳をしながら、茶碗やお椀、箸の正しい置き方について話をしてみたいかがででしょうか?



<作ってみませんか・みそハンバーグ>

(材料) 5個分

(作り方)

- | | | |
|--------|------|---|
| 玉ねぎ | 大1個 | ①玉葱はみじん切りにして、油でいためる。 |
| 油 | 適量 | ②あら熱をとった玉葱と、残りの材料全てをボウルに入れ粘り気がでるまでよく混ぜる。5等分して |
| 合いびい肉 | 300g | 空気抜くようにたたきながら丸め、形を整え、中央 |
| 豆乳(牛乳) | 大さじ2 | を押さえてへこませる。 |
| 味噌 | 大さじ2 | |
| 砂糖 | 大さじ1 | ③フライパンに油を熱し、ハンバーグだねを並べ、 |
| パン粉 | 20g | 中火で両面に焼き色をつける。さらにフタをして火を |
| 油 | 適量 | 弱め、竹串で刺して透明な汁が出るまで火を通す。 |