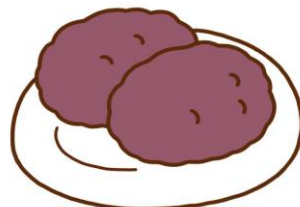




たんぽぽ共同保育園給食室 2026年(令和8年)9月

日中は、まだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。

子どもたちが毎日、元気で過ごせるように、秋の美味しい食材を取り入れながら、食事の面からサポートしていきます。



☆食育活動☆

『クッキングを再開します！』

・8月はお休みしていたクッキングを、9月から再開します。

子どもたちと一緒に食材に触れたり、調理したりする中で、食べ物への興味や「自分たちで作る楽しさ」を感じてもらえたらと思います。

「今日は何を作るのかな？」と子どもたちと一緒に楽しんでいきたいと思います♪



咀嚼のためのチェックポイント

Point 1：食べものの形状・大きさ・調理方法

離乳食から幼児食へ移行する18カ月ごろは、まだ第一乳臼歯が生えていない子も多くいます。咀嚼しづらい食材は避け、歯の発達に応じて食べやすい大きさに切る・煮るなどの工夫が必要です。

Point 2：食具の素材・大きさ

スプーンなどの食具が口腔の発達に合っていないことも、じょうずに食べられない原因になります。食材のかたさを感じるためにも、「食具は食材よりもかたい」が基本。

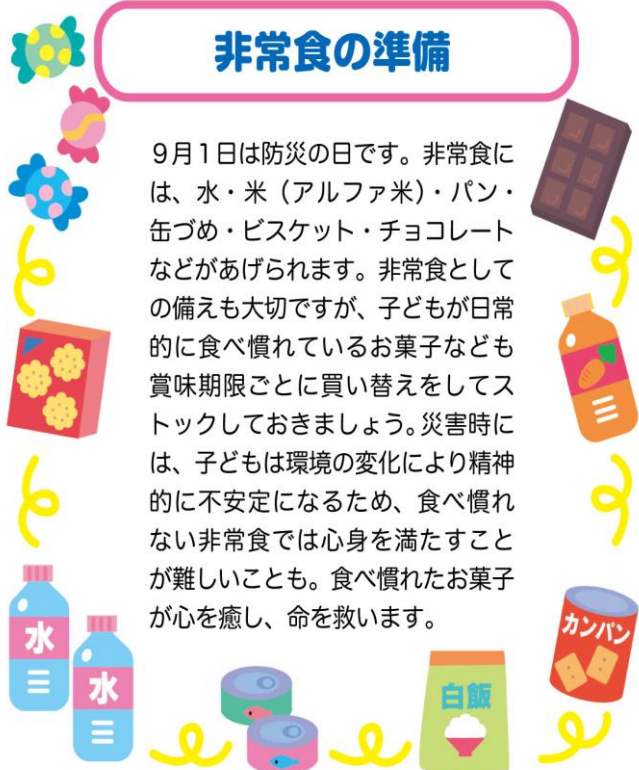
Point 3：適切な一口量

噛む力が不十分な段階で、口の容量に合わない量を入れると、子どもは吸う力で食べものを口の奥に送ろうとします。水分だけが先に無くなり、繊維だけが口に残って飲み込めなくなります。

いただきますごちそうさま vol.88

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



たんぽぽレシピ

『そぼろ丼』

材料(1人分)：米 70g 醤油・みりん各 1g

だし用昆布 少々

鶏ひき肉 30g 椎茸 6g 人参 6g

生姜 0.2g 酒 1g 醤油・みりん各 1.8g

ほうれん草 20g いりごま 0.3g 醤油 0.2g

作り方

- ① 米を研ぎ、醤油・みりん・だし用昆布を入れ、炊く。
- ② 鶏ひき肉のそぼろを作る。(生姜は絞り汁)
- ③ ②にみじん切りにした椎茸・人参を加える。
- ④ ほうれん草は、茹でて、食べやすい大きさに切り、醤油・ごまで和える。
- ⑤ ご飯に、彩りよく盛り付ける。