きゅうしょくだより

2021年 10月

佐賀女子短期大学付属　ひしのみこども園

秋めいた季節になりました。日中は過ごしやすくなり、朝晩は肌寒くさえ感じます。

今月は、秋の遠足など、お弁当を作る機会があります。忙しい中でのお弁当作りはとても大変ですが、子どもにとっては大きな楽しみのひとつです。

今回は、手作りお弁当についてお話したいと思います。

手作りおべんとうのポイント

1　メニュー決め

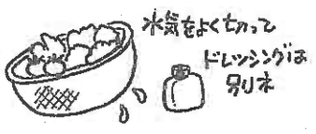
まず主菜を子どもと決め、それから副菜を。

2　冷えてもおいしいこと

少し味を濃く（腐敗も防ぐ）。肉類は脂身の少ないものを。バターより、サラダ油を。

3　野菜を入れること

サラダで入れる時は水気を切り、ドレッシングは別に。



4　揚げ物を入れる時はゆで野菜などを加えて

揚げ物が多いと全体の色合いが茶色になり、栄養のバランスも悪くなります。

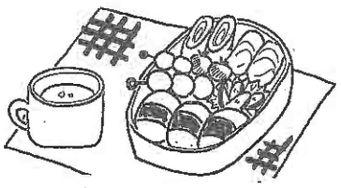
5　白・赤・緑・茶色・黄色・黒の彩りを

白･･･ごはん、パン、めん
赤･･･人参、トマト、果物、梅干し
緑･･･レタス、ほうれん草、ブロッコリー
茶･･･肉類、魚類、きのこ、こんにゃく
黄･･･卵、かぼちゃ、コーン、チーズ
黒･･･のり、ひじき、わかめ、ごま

全部の色が入るようにすると、主食、たんぱく質、野菜も入ります。

6　すき間をあけずに詰める

すき間には野菜や果物を。

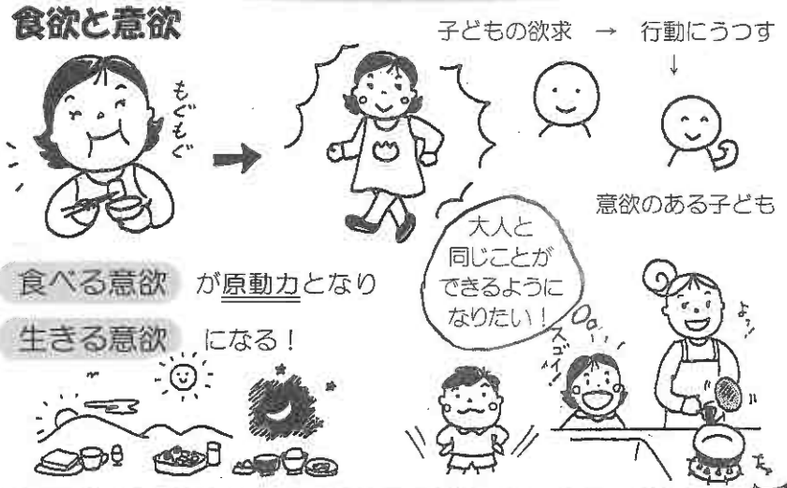


7　開けた時に子どもが喜ぶように

子どものリクエストの主菜と、きれいな彩りのお母さんの心のこもったお弁当を。

食欲の秋！ 食べる意欲は生きる意欲

食欲と意欲



毎日３回の食事は「大人と同じこと」ができる自己表現の機会

子どもの食べる意欲を育てよう！

①食事は１日３回＋１回のおやつ

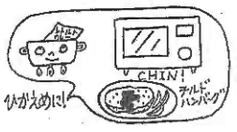
時間を決めて。
ダラダラおやつは、食事の時に食欲が出ず、肥満にもつながってしまいます。

②手作りの食事のよさを生かして

食欲をそそります。

③加工食品はひかえめに

うま味調味料が含まれていて味が濃く、高カロリーのものが多いです。うま味に慣れてしまうと、野菜など素材の味を吟味できなくなります



④栄養の「洪水」に気を付けて

⑤先走った「食べなさい」「美味しいよ」の一方的な言葉がけの多さに気を付けて

子どもが自らが発信する食欲を大切に。
いっしょに「おいしいネ」と共感しましょう。

⑥体を動かして、たくさん遊びましょう！

心地よい食欲が生まれるもとです

給食レシピの紹介

今回のメニュー（おやつ）

大学芋

材料（４人分）

- さつまいも　２本
- 砂糖　５０ｇ
- しょうゆ　５ｇ
- 酢　５ｇ
- 黒ゴマ

作り方

①さつまいもはよく洗って、食べやすいように１.５㎝角切りにし、水にさらして、ザルに上げておく。
②さつまいもの水気を拭き、油で揚げる。
③砂糖、しょうゆ、酢を鍋でふきこぼれないように煮詰め、スプーンですくって垂らしたら、糸状のアメになれば、揚げた芋にからめ、黒ゴマをふる。