



# 食事だより

2017(平成29)年 12月号



幼児クラスワンポイント話では子どもたちに「いただきます・ごちそうさま」の意味について伝えていきました。「魚はどうやってお家のごはんや給食に出てくるのだろうか?」というところから話をしました。海で泳いでいる魚が切り身となってスーパーなどに並べられるまでの過程を話すと「いきていたさかなは、しんじゃったの?」「かわいそう」などの声が上がりました。「残さず美味しく食べて、みんなの身体の一部になったら一緒に生きるってことになるよね。命をいただくから感謝の意味を込めて、いただきますとごちそうさまを言うんだよ。」と伝えていきました。最後に本物の鯖を見て「めがあるね」「さかなにもほねがあるんだね」と興味深そうにしていました。その日の給食の鯖の味噌煮は好評でおかわりも全部きれいに完食した幼児クラスでした。



おさかなにも  
めがあるんだね!

## ～11月25日(土) 子育て講座(食育)より～

離乳食の進め方、子どもの口の発達、手づかみ食べの大切さ、食器・食具(スプーンなど)について、早寝早起き朝ごはんの大切さ、ジュースに入っている砂糖の量などの話をしました。

“規定量を食べさせることばかりに注目してしまっていたけれど、楽しい食事の時間を心掛けたい” “これから離乳食をスタートするので参考になった” “生活リズムも大事なことがわかった” などの感想をいただきました。講座後には実際に離乳食の試食や、参加者同士で和気あいあいと話をする時間あり、1時間という限られた時間でしたが、有意義な会となりました。お忙しい中、ご参加ありがとうございました。相談などがありましたらいつでもお声かけください。

クリスマスなど  
これからの行事の季節に  
どうぞ♪



## 12月の献立

～サモサ～

材料《10個分》

餃子の皮 10枚、じゃがいも 中1個(50～80g)

ツナ 40g、カレー粉 少々、食塩 少々、揚げ油 適量

作り方

- ①じゃがいもを茹で、火が通ったら粉吹きにして水分を飛ばす。
- ②温かいうちにマッシャーで潰す。
- ③ツナ、カレー粉を入れ混ぜる。味をみて、足りなければ塩で整える。
- ④餃子の皮の真ん中に③を丸めて置き、皮の周りに水を塗って半分に折り畳み、周りを閉じる。
- ⑤180℃の油できつね色になるまで揚げる。