

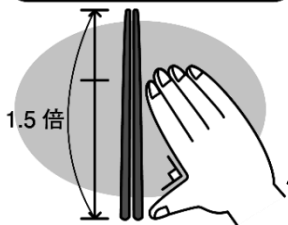


左：お箸を使うよ。みててね。右：今日から自分でジャムをぬるよ！【もみじ組】

日本ならではの箸

もみじ組の一部のお友だちと、ひよこ組のお友だちは給食の時間、箸を使い始めました。年少のお友だちも、補助的に使用していたスプーンやフォークを使用しなくても、箸を使ってずいぶん食べられるようになりました。自分専用の箸を持ち、箸で食事をするのは日本ならではの習慣です。子どもの成長に合わせて、手の大きさにあった使いやすい箸を選びましょう。

はしの選び方



親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安の長さです

はしの持ち方

上の箸だけ動かします。まずは、1本の箸で、数字の「1」を書くように上下に動かし、箸の動かし方を練習しましょう



赤ちゃんも貧血に注意！

赤ちゃんは体内に鉄を蓄積して生まれてきます。この蓄えた鉄がなくなるのが、生後約6ヶ月頃からといわれます。そのため、5～6か月ころより、離乳食を開始し、食事から鉄やいろいろな栄養を補っていきます。乳児期の鉄欠乏性貧血を防ぐためには、いろいろな食品から鉄を摂っていくこと、母乳だけでは鉄が不足することを意識することが大切です。

「鉄」は不足しやすい栄養素のひとつです。乳児期に限らず積極的にとりましょう。

★鉄補給を意識した離乳食の作り方★

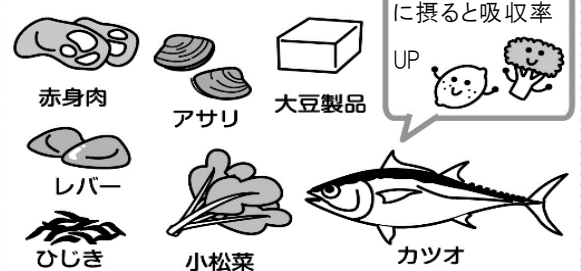
①離乳食を開始して、鯛やしらす・鶏肉を試したあとは、まぐろやかťお、赤身肉（豚肉や牛肉）も始めてみましょう。まぐろやかťおは水煮の缶詰（ツナ）なら油も気にならず、手軽に利用できます。調味液が気になる場合は、軽くお湯をかけたりすると安心です。

また、まぐろは刺身用を使用すると、煮たり焼いたりでき、調理の幅が広がります。

②レバーは調理が大変！ベビーフードもローテーションの中に加えるとラクになります。

③粉ミルクをミルク煮などの料理を作る際に使用すると牛乳を使用するよりも鉄を補うことが期待できます。

鉄を多く含む食品



今月の郷土料理

★ 10月15日(金)実施 ★

- ・きのこまぜご飯
- ・がめ煮(煮じゃあ)
- ・豆腐と青さのすまし汁
- ・チーズ

※「栗」を実施予定でしたが、収穫量不足の為提供できませんでした。

唐津おくんちを始め、10月はおくんちがあちこちで行われます。おくんちは、新米を氏神様に捧げ天地の神様に感謝をする日です。

各地区の浮立や手踊りが氏神様に奉納され、新穀に感謝し、親戚縁者を招いて赤飯、甘酒、煮じゃあ等を食べる風習があります。おくんちが済むと、とり入れの準備で忙しくなるため、赤飯や甘酒、煮じゃあを食べて体力をつけ仕事に励むようにと、祭りが行われるそうです。

(佐賀県栄養保健推進協議会「佐賀の郷土料理」より抜粋)

給食室からのお知らせ

★10月26日(火)、27日(水)は、おまつり広場に向けて、年長さんのクッキー作りの予定です。クッキー作りと並行して給食を実施しますので、簡易食になります。ご了承ください。

★また、27日(水)は午前中保育のため、幼稚園はあすなる2・3号のみ給食があります。