

9月 給食だより

食欲の秋到来☆芋・栗・柿にきのこにさんま！！
 秋の美りを味わう事で季節を感じ、四季のある所に生まれた事に喜びを感じます。
 しかし沖縄ではまだまだ暑く、夏の疲れが出やすい時期です。
 また、台風の多い時期は気圧の変化で体調もくずしやすくなります。
 しっかり食べてゆっくり休んで水分補給も忘れずに♪

そして、9月21日はお月見。沖縄では独特のお供えものがあります。
 なかなか外に出にくくなっているの
 庭やベランダからお月見の行事を楽しんでみてはいかがでしょうか？



うちなーむん (沖縄の旬)

沖縄には土地ならではの食材がたくさんあります。
 住む土地の季節の物を食べると
 体も喜びます。
 旬のうちなーむんを紹介します。



モーイ
(越)

本島では一般的には奈良漬けの原料として知られています。
 果肉は白く淡泊な味でキュウリに似ているので、沖縄では酢の物や和え物としてよく食べられています。水分が多く、カリウムやビタミンCが含まれていることから、むくみとったりのどの渴きを潤します。

インゲンのようにさやごと、炒めたり天ぷらがおおすすめです。
 ビタミンやミネラルを多く含みさやだけでなく、葉や花、莖、種子も食べることができ、根茎の栄養価は大豆の10倍ともいわれています。



うりずん豆
(四角豆)

3色 そろった食事をしましょう

食べ物を
足し算して彩り
+
栄養価アップ!

<p>あか たまごやきくん</p> <p>からだをつくる もとになる</p>
<p>き おにぎりくん</p> <p>ねつや ちからの もとになる</p>
<p>みどり トマトちゃん</p> <p>からだの ちょうしを ととのえる</p>

十五夜



9月21日(火)

旧暦の8月15日を中秋といい、この日の月是一年で最も美しいとされ、奈良時代から「月見」行事が行われてきました。7、8、9月が秋とされ、8月が真ん中であることから「中秋」と呼ばれてきました。

中秋の月を鑑賞する風習は中国から伝わり、まんまるお月様になぞった月見団子と稲穂に見立てたススキを飾り、五穀豊穡を祈り、感謝する祭礼として広まるとされます。

沖縄では、もちに小豆まぶした、フチャギというお餅をお供えて食べます。古くから魔除け、汚れ払いなどに多く用いられてきました。一般的にも、小豆はめでたい日の食べ物とされ、正月の十五日や季節の区切りの節には、厄除けにフチャギなどに入る小豆を食べるようになったとされています。親子でお月見団子作りはいかがですか？自分でこねて、作って味わうお団子は又、格別です。



作ってみよう

★フチャギ★

<材料>

- もち粉：300g 塩：少々
- 水：1・1/4cup 小豆：1cup
- ①小豆を半日ほど水に浸す。約1ℓの水を火にかけて約1時間、つぶれないようゆっくり炊く。
- ②ボールにもち粉と塩を入れ、分量の水を少しずつ入れて手で充分に練り、耳たぶくらいの固さにする。
- ③よく練ったもち粉を15等分して楕円形のもちを作る。
- ④蒸気の上があった蒸し器に布巾を敷いてもちを並べ入れ、強火で15分間蒸す。
- ⑤蒸し上がったもちが温かいうちに小豆をまぶして出来上がり！

※子ども用のおもちは芋や豆腐を混ぜ込んで飲み込みやすくして、食べる時も注意して見てあげてくださいね。

くわっちーさびたん♪

「くわっちーさびたん」のくわっちーはごちそうのこと。「ごちそうさま」という意味ですね。ごはんをいっぱい食べて大きな声でごちそうさま!という声を聞くと食事の時間がより楽しくなります。こどもたちの離乳食のモグモグごっくの事や好き嫌いなどお母さん達のお助けになればいいな、というミニ情報を発信中♪

本日は離乳食中期以降とアレルギーについて
離乳食の初めのお粥、野菜、たんぱく質と色々な種類の食材が食べられるようになり
月齢はだいたい7~8か月頃、1日2回食まで進んで来ました

この頃の口の中は歯が生えて舌が口の中に納まるようになり(歯の生え方は個人差があります)
舌と上のあごでつぶした食べ物と唾液を舌でまとめてゴックンできるようになってきます
☆口の中は日々成長して形が変わっていています!
舌とあごでつぶせる固さは絹豆腐くらいの固さが目安
実際にご自分でも舌とあごでつぶして試してみてくださいね

また、順調に食べていた赤ちゃんも中期以降は食が進まなかったりする事も多いようです。

赤ちゃんによって理由は異なりますが、なかなか食べてくれない時のチェックは4つ

- 食材の固さが柔らかすぎ、硬すぎ、ざらつきはどうか?⇒固さなどを変更してみる
 - おっぱいやミルクを飲んでから時間がたってお腹が空いているかな?⇒いっぱい遊んでお腹を空かしてからあげる
 - 味が単調で飽きてないかな?⇒だしの味を野菜や昆布などに変えたり、ベビーフード等も少し混ぜてみるのもひとつの方法です
 - 体調・ごきげんはいいかな?⇒便秘や下痢などのうんちチェック、ごきげんの良い時にあげるのもポイントです。
- それでもどうしても食べない場合は、数日おっぱいやミルクで休憩して再チャレンジしてみてくださいね

前回のコラムでも食材の種類を増やしていく事が大切というお話をしましたがこれはアレルギーになりにくいからだづくりにも必要だと言われています
特にご両親に強いアレルギーがなければ、お魚、豆腐(絹ごしから)、お肉(鶏ひき肉から卵(卵黄から)などのたんぱく質は特に、怖がらずに一口から、色々な種類の食材に触れさせる事が大切です。

保育園でも様々な食材を取り入れてお食事を作っていますが
おうちで食べていない食材をあげる事ができません
時間がなければ食べた事のない食材が入ったベビーフードを普段の食事に混ぜたりしてもOKです。
心配事や分からない事があれば、周りの人や園の先生に気軽に聞いてみて下さいね
離乳食はみんな悩みながら進めているのでうまくできなくても大丈夫

下の歯
2本
生えたよ♪



口の動きは前後だけでなく上下に動くようになるから「つぶす」という動きができるようになるよ。
口角を同時に両側に引く動きをしているか見てみて♪

