



門司保育所(みどり園)  
2024年10月号



秋は食べ物の話題がたくさんです。「おもいがホクホクしてるね」「新米おいしいね」など、毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、食の話題に富んだ楽しい時間を過ごしたいですね。

今月のみどり園の給食では食べ物の話題を増やしてもらうため、「絵本給食」を取り入れています。絵本に登場する食べ物を給食で提供することによって、食材への関心を高めたり、食べる楽しみをより深めてもらいたいと思っています。絵本給食当日は、サンプルケース横に絵本も紹介する予定です。サンプルをご覧になる際には、是非絵本もお手にとってみてください。

## 絵本給食の一部紹介

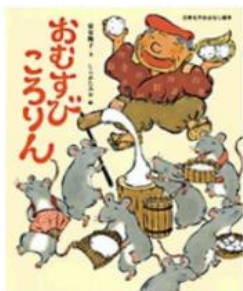
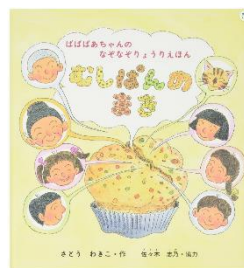


### しろくまちゃんのホットケーキ

「わたし ほとけき つくるのよ」しろくまちゃんの一言から絵本は始まります。調理器具を用意して、材料を混ぜて焼く。大好きなこぐまちゃんを呼んで一緒に食べて、片付けをする。絵本を読み終わると「自分でも作ってみたい!」と感じられる素敵な絵本です。みどり園のホットケーキも、「小麦粉・砂糖・ふくらし粉」を使って作ります。ホッとする味は子ども達にも大人気です。

### ばばあちゃんのなぞなぞりょうりえほん むしばんのまき

おもしろいことが大好きで、いつも元気なばばあちゃん。今回はむしばん作りに挑戦です。ばばあちゃんが作る「むしばん」には、ダンゴムシが入ってるって本当？絵本にはばばあちゃんが作る特製むしばんがたくさん。今回はその中から「ぶどう蒸しパン」をみどり園で提供します。



### おむすびころりん

山へしば狩りに行くおじいさんのために、おばあさんが握ってくれたおむすび。ところがおじいさんが包みを開くと、おむすびはコロコロ地面を転がっていってしまいます…。誰もが知る名作のおむすびを、みどり園の子ども達に喜んでもらえるよう一つ一つ握ります。今月はもち麦をつかった まんまる「麦おむすび」です。

夕飯前の工夫!

## 夕方はお菓子ではなく、おにぎりを



お迎えからの帰り道や夕食前に、おなかが空いて、子どもがぐずってしまうことがありますよね。そんなとき、ついお菓子を与えたり、「ちょっと待っててね」と言って機嫌を損ねてしまうことはありませんか？そんなときは、夕飯用のごはんをおにぎりにして出すのも一案です。おなかもすこし満たされますし、食事以外のものでお腹を満たす心配もなくなります。ほかにも、こんな方法も是非試してみてください。



1品だけ先に出す

苦手なメニューでも、お腹がすいていると食べてくれることも。

ふかし芋などのおやつを出す



ふかし芋は冷凍しておくと便利。野菜スティックや煮干しなどもおすすめです。