給食だより

令和３年度　９月号

社会福祉法人　晋栄福祉会
大阪市立東中本保育所　　給食担当　東　眞澄

子どもたちの背丈ほどに伸びたひまわり。
幾度も豪雨に打たれ倒れそうになりながらも、すぐに立ち直り
元気よく真っ直ぐ上を向き、いつも子どもたちを見守ってくれています。
生命の力強さが感じられます。
また子どもたちがひまわりと背くらべをしている光景は
ほのぼのとしていて、とても癒されます。

今月の目標

姿勢を正しくして
食べましょう

「食べる力」

乳幼児期は、「食べる力」を獲得する大切な時期で、
将来の「食べる力」の基盤が形成されます。
「食べる力」を育てるために、成長に合わせて
よく噛むことを覚えていきましょう。

「食べる力」を育てるための4つのポイント

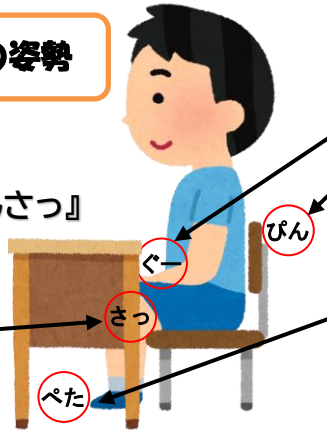
- ✧ 食事の環境を整えましょう！
- ✧ 安定した姿勢で食事をしましょう！
- ✧ 食べ物を飲み込んだことを確認しましょう！
- ✧ 離乳が進んできたら、子どもの好きなメニューで
  よく噛む習慣をつけましょう！

・足の裏を床につけて座らせることで、体幹が安定し、噛むときに力を入れやすくなります。

・高さの合ったテーブルに座らせることも大切です。食べ物が見やすく、口に運びやすくなり、食事に集中できます。

食べるときの姿勢

合言葉は
『ぐーぺたぴんさっ』



手をひざのうえにおく

窒息･誤嚥予防のためにも

- **あごは引く**
- **身体とテーブルの間にこぶし１つくらいのすき間**
- **背は 90 度**
- **ひざが 90 度に曲がるくらいの椅子の高さ**
- **ひじが 90 度に曲がるくらいのテーブルの高さ**
- **足の裏がきちんと床につくこと**

できるだけこの姿勢に近づいて食事をしましょう

大阪市ホームページ参照

今月のレシピ　①パンプキングラタン　②サラダ　③スープ

材料１人分

材　料	分量（g）	材　料	分量（g）
①かぼちゃ	２５	②トマト	３０
合ミンチ	１５	きゅうり	１５
ブロッコリー	１０	キャベツ	２０
コーン（缶）	５	酢	５
油	少々	砂糖	２
塩	０.４	油	５
こしょう	少々		
ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟの素	少々	③ベーコン	５
小麦粉	５	人参	１０
マーガリン	５	玉葱	２０
牛乳	５０	ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟの素	少々
塩	０.１	塩	少々
とろけるチーズ	５		

①―１．かぼちゃは、２センチ角位のさいころ切りにする。
２．ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
コーンは汁気をきっておく。
３．合ミンチを油で炒め、塩・こしょうをし、１のかぼちゃもいっしょに炒めて、スープを加えて煮、アクをとる。
４．なべでマーガリンを弱火にかけ、小麦粉を加えて焦がさないようによく炒め、牛乳を少しずつ加えてホワイトルーを作る。
５．３にホワイトルーを加えて混ぜ合わせ、２を加えて塩で味つけし、アルミカップに分け入れる。
６．５の上にチーズをのせ、２２０度にあたためたオーブンで約５分焼く。

②―１．トマトは湯むきし角切りにする。
キャベツは短冊切り、きゅうりは小口切りにして、それぞれさっとゆでて水気をしぼる。
２．酢に砂糖をとかし、油を混ぜ合わせてフレンチドレッシングを作り、野菜を和えてグラタンの横に添える。

③―１．ベーコンは適当な大きさに切り、人参はいちょう切り、玉葱は短冊に切る。
２．なべにスープを煮立たせ、人参・玉葱・ベーコンを入れて、塩で味付けする。

大阪市献立カード参照