



食育だより



太宰府くじら保育園
令和 8 年 8 月 31 日発行

食育テーマ ～食べる姿勢、正しいですか？～

姿勢よく食べることは食事中的大切なマナーです。

保育園では、足をぶらぶらさせる、おしりが椅子からずり落ちている、食器を持たないで顔と食器が近づいている、ひじをつく、など見かけると声をかけて正しい姿勢を教えます。

また、正しい姿勢は噛む力が入りやすいため口を閉じてじょうずに噛めたり、食べることへの集中力も高めます。

食べる姿勢の練習は離乳食の頃から始めましょう。大人が見せることも有効です。



今月の行事食

★歯科医師監修の口育メニュー

・鶏肉と野菜のドライカレー、かみかみサラダ

※ポイントはドライカレーの鶏肉と、かみかみサラダのごぼうをよく噛んで食べることです。

★中秋の名月

おやつ＝うさぎさんカップケーキ

※窒息防止のため月見団子は出しません。

中秋の名月とお供え物



中秋の名月は、月が一年で最も美しく見える日です。月への感謝と豊作への祈りを込めて、月の見える所にお月見団子やススキ、里芋、ぶどうなどをお供えする風習があります。お供えした後は、月を見ながら食べるのも楽しみの一つです。

9月の給食に登場する旬食材

梨



梨は健康に役立つおすすめ食材です！

まず 85%が水分ですので天然の水分が補給できます。そして食物繊維とビタミン C が多いため腸内環境の改善や免疫力の向上、皮膚の健康に役立ちます。せきやのどの炎症をしずめる効果もあります。

今月のおすすめ人気レシピ

🍗 鶏肉の黄金焼き



ご飯がすすむメニューです♪

＜4人分材料＞

鶏もも肉 400g、マヨネーズ大さじ 3、砂糖大さじ 1、味噌大さじ 1

＜作り方＞

- ① 鶏もも肉を8等分に切る。(食べやすい大きさに OK)
- ② マヨネーズ、砂糖、味噌をボウルで混ぜ、①の鶏肉を入れてからめる。
- ③ フライパンを温め、油を敷かずにゆっくりこんがり焼く。