

3. みつばさ愛育園（埼玉県 狹山市）

1. 研究代表者

園長 上村恵子

2. 保育園の所在地

埼玉県狭山市入間川3273-13

3. 定員数・入所児童数

定員数 60名

入所児童数 73名

4. 保育園の紹介

昭和38年 「赤ちゃんの家みつばさ愛育園」を開園。（無認可）

昭和38年 第1回卒園児3名

希望により幼稚園、小学校の放課後保育を行った。（学童保育の前身）

昭和44年 厚生大臣より社会福祉法人

「聖翼会」（みつばさ会）の認可、

埼玉県より児童福祉施設、みつばさ愛育園の許可を受けた。（3歳未満児30人定員）

昭和51年 分園「狭山台みつばさ保育園」認可される。（園長上村吉芳夫理事長就任）

平成5年 現在地狭山市入間川に移転。

60名定員の認可を受け、同時に「子育て支援モデル事業」を県より委託され現在に至る。

a. 研究の目的・概要

アンケート結果に基づき今わが園に必要な「食」に関する情報を園児、父兄に伝える事を目的とし、例年8月下旬に行われるお泊り会を含め日頃自然に行われている食育の現状を把握し紹介します。食べるという事はどういう事か、食べ物は体内

でどうなるか、食べないとどうなるか、お手伝いはできますか？などわかりやすい短い絵本を作り本棚に添え、それと同じ内容のパネルシアターを実施します。

b. 研究スタッフ

園長 上村恵子

栄養士 柳澤秀子 小岩井久子

小松利恵子 武田美智子

看護師 永森節子

保育士 栗原由記子 諸藤智子 西由香利

倉永マリ子 本間美奈子

中野みどり 福田純子

木内かおり 加藤二三子

総合支援 栗原澄枝

ア. 研究の実施状況

お泊り保育

実施日 平成17年8月27、28日

参加園児 4歳児（12名）

5歳児（11名）

参加職員 11名

タイムテーブル

8／27（土）

8／28（日）

午後

午前

1：00 ゆり組登園

7：00 起床、着替え

（持ち物整理）

トイレ

1：30 夕食材料の買物

園庭で体操

2：00 あやめ組登園

8：00 朝食 齒磨き

3:00	おやつ 齒磨き	9:00	おはじまり
3:30	カレー作り		チャペルの時間
4:30	自由遊び		私のイエス様
6:30	夕食 齒磨き		一人の小さな手
7:30	ゲーム 花火		園長先生のお話
8:00	入浴 着替え	10:00	お迎え
9:00	おやすみなさい		

☆献 立☆

お や つ	ホットケーキ アイスクリーム ごませんべい 麦茶
夕 食	夏野菜カレー かぼちゃのサラダ
	フルーツヨーグルト ほうじ茶
朝ごはん	ドッグパン ウィンナーソーセージのソテー
	卵きゅうりのマヨネーズ和え
	ブロッコリー 野菜ジュース
	(パンに好きなものをはさんでいただきましょう。)

毎年恒例のお泊り会を4、5歳児はとても楽しみにしています。午後には必要なものが入ったリュックを背負った笑顔の園児が登園し夕食作りをがんばります。

調理支度を整え、手の消毒をし先生の指導のもとカレーに入れる材料を切ります。材料には子供たちの収穫した、なす・じゃが芋も加わっていますのでファイトいっぱい張り切っていました。みんなの口に入りきらないほど大きかったり形がいろいろだったりしますが、子供たちにとっては自分たちで作ったカレーが最高です。嫌いな野菜も残すことなくお代わりをする子も多くいます。

このように自分で作った嫌いなものが食べられる状況を保育園だけでなく家庭にもつなぐことができるといいと考えます。



材料を買いにお店へ



お野菜大きくなつたかナ



手をきれいに洗い、消毒です



みんなでつくったお夕食です



子どもたちに食育を!!

狭山保健所栄養士による食育紙芝居「病気になったライオン丸」

平成17年10月11日（火）AM 9：00から3歳児、4歳児、5歳児が狭山保健所の栄養士さん3名に食育紙芝居をしていただきました。「キバが自慢のライオン丸が偏食が激しくある日病気になりキバも虫歯になってしまいました。何でも食べる丈夫な歯を持つうさぎのピョン太が病気のライオン丸に、なんでもバランスよく食べることと歯磨きが大切であることを教えてくれました。」という20分ほどの紙芝居を見て子どもたちも口々に紙芝居に出てきた野菜の名前を言ったり、好き嫌いは体によくないこと、食べ物により虫歯になる事などを楽しく学びました。紙芝居を見たり、絵本を読んだりお話を聞いたりすることを繰り返すことがこの年齢には重要な食育であり、何がよい食品で何を食べ過ぎたらよくないのかを知ることと歯磨きの大切なことを学ぶことが今後の食事に向かう姿勢の基礎になります。



保健所の栄養士さんによる紙芝居

歯みがきの仕上げは保育士



食育パネルシアター　みんなげんき!!

平成17年10月20日（木）pm2：30

みつばさ愛育園ホールに於いて1歳児から5歳児を対象に栄養士による食育パネルシアターをしました。食べるということはどういう事か、食べないとどうなるか、どんなものを食べたらいいのか三食きちんと食べ元気いっぱい体を動かし早く寝る。という生活の基本と歯磨きの大切さなどかわいいパネルを利用し20分ほどお話をしました。

みんな真剣な顔で話を聞き質問にも答えてくれ楽しく学べたと思います。

またパネルと同じ絵本を作り、園の本棚に並べました。すぐ読めるページ数とパネルシアターで見慣れた絵なので子供たちの評判もよく先生に「これ読んで！」とお願いする姿も見られました。これから各クラスの要請にともない繰り返しパネルシアターをしていきたいと考えます。お話と絵本と繰り返し見たり聞いたりすることにより何を食べればいいのか、何が体によくない食べ物なのかを学び取ってもらえることを願います。



食べたものはどうなるの？

アレルギー食

生後4ヶ月を過ぎるとアレルギーにも気を使います。不審に思った園児には病院にいき、診察をしてもらうようにお話し診断書にもとづき除去食をつくります。医師の指示にしたがい食前に抗ヒスタミン剤を投与し20分から30分後に食事をすることによりアレルギー反応を抑えていきます。除去するものは卵・牛乳・小麦粉・乳製品・ピーナッツなどありますがあくまでも抵抗力がつくことを前提に進めます。卵や牛乳がダメな子にはチーズを代替にしたり、小麦粉がダメな子にはこめ粉など利用し保護者の方保育師、栄養士とも密に連絡をとりあいまちがいないように注意を払います。今まででは3歳から4歳くらいでほとんどの子供が克服でき、なんでも食べられるようになっています。

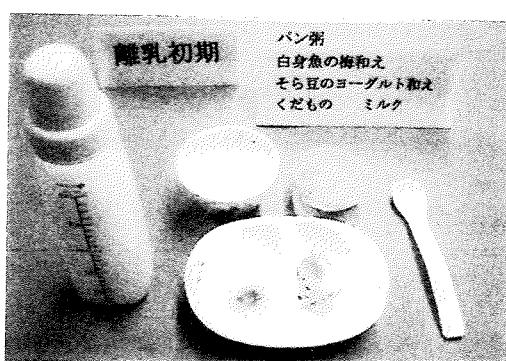
各クラスの食育への試み

0歳児（つくし組）

生後8週間からお預かりしているため、離乳食には深くかかわっています。離乳初期・離乳中期・離乳後期・完了期・に分け離乳後期・完了期はさらにこれを前期・後期に分けて個人差にも適応できるよう看護師、保育士、調理員（栄養士）の三者が緊密に連携を取りながら細かい配慮に心がけています。

離乳初期 舌で食べ物を感じ味に慣れさせるようにします。

離乳中期 舌と上顎でつぶせる硬さにします。

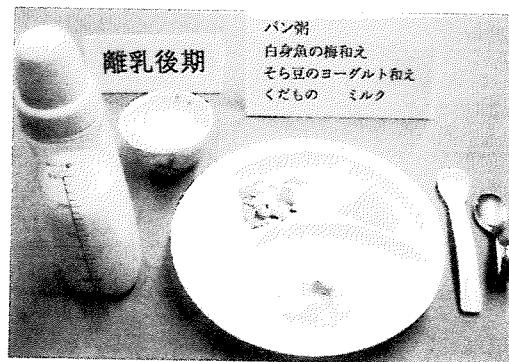


離乳後期

咀嚼のことを考え形態も歯ぐきでつぶせる固さへと進めます。

この時期から個人差が現れ、手づかみ食べをしたがりますので、野菜やパンなどのステ

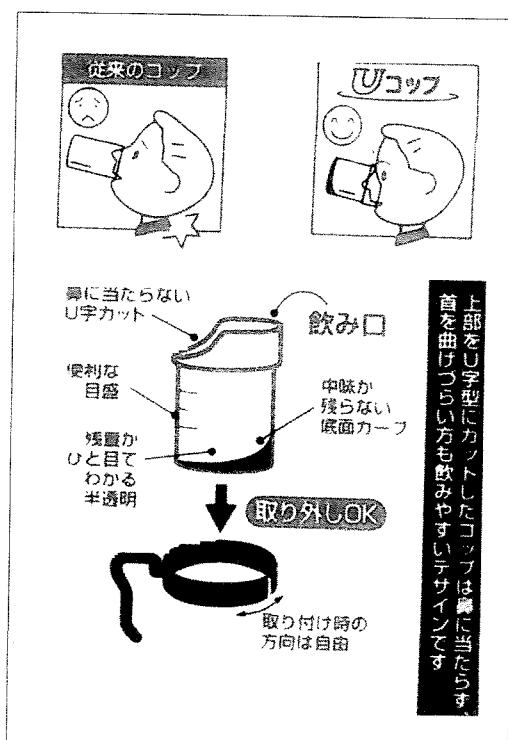
イック状のものを添えるようにしています。



離乳完了期

個人差を見ながら歯ぐきで噛みやすい固さ、大きさにしていきます。

後期からUカップ、またはマグカップを手で持ち飲める練習をさせていきます。



離乳食の進め方により完了期が過ぎてもいつまでも食べ物が口の中にあり飲み込めなかったり、固いものが食べられなかったりすることがあるのでそれぞれの子供の様子を見ながら介助しています。

無理強いすることなく、個々の食べる量をあわせ「自分で食べたい」という気持ちを大切に見守り、食事は楽しくできるよう、感じるよう心がけています。

噛み噛みね！　おいしいね！などこえがけをしながら一緒に口を動かしたり嫌い

なものも一口からはじめて徐々に食べられるよう介助し食べられたらみんなの前でほめてあげます。

1歳児（うめ組）

完了食から幼児食へ移行するこの時期は、マナーの基本を覚えたり、手づかみの卒業を迎える時期です。食事前後の手洗い、挨拶を一人一人声掛けしながら、自分から進んでできるよう繰り返します。

また1歳児から「これなあに？」とかれることが多いのでメニュー、食材も一つ一つ色、形などといっしょに伝えるようにしています。嫌いなものも、素材に触れさせたりなめて味を確かめるように促し、食べる意欲を引き出す声かけに気をつけています。また食べられたときは、大きなお口でモグモグできたね！　いっぱい食べたね！　おいしかったね！など励ましたりほめたりし、食べる喜びを感じるようにしています。食事の進みが遅かったり、残量が多いときは食事の試食をし、なぜか？　を考え、調理担当者に伝え検討してもらっています。

2歳児（ちゅうりつぶ組）

食べる姿勢が悪かったり、咀嚼がうまくいかず飲み込めなかったり吸い食べになる子、好き嫌いが多い子など問題がはっきりしてくる2歳児には常にお皿に向かって座るよう声掛けをしたり、カミカミ！モグモグ！と声をかけたり食材を小さく切って食べやすくしたり、量を減らしたりして一人一人が達成感を感じられるよう心がけています。その結果子供たち同志で声掛けあう様子もみられます。かなりの個人差も出てきますので保育士が把握し個々にあった盛り付けをしています。

さらにお箸の練習も様子を見ながら始めます。

3歳児（たんぽぽ組）

今までお膳立てしたものをいただくだけでしたがこの年齢から合同で食事をするようになります。お皿も自分で持て運ぶことを学び2歳児からの継続で無理強いするこなく箸の持ち方に興味を持たせる事くだものなどの皮むきも自分でできる

よう指導します。

ごはんとおかずを交互に食べバランスよく食べるよう配慮します。

4歳児（あやめ組）

嫌いなものはまず一口食べてもらうようにし、食事が進まない時は食後のデザートがあることなど声掛けをしたり食べやすい大きさに切ったり工夫し全部食べられたらほめるようにしています。

3歳児から5歳児の合同の場なので異年齢の子とのかかわりが持てるようテーブルに座るよう促しています。食器の取り扱い方食後の片付け方などお互い教えあっている様子が見られます

5歳児（ゆり組）

担任の判断、自己申告を含め苦手なものの盛り付けを配慮します。楽しくおしゃべりをしながらの食事が、「だらだら食べ」、「遊び食べ」にならない程度に側に行き促します。

0歳児から2歳児はそれぞれのクラスで保育士の細かな配慮のもと食事に対する基礎を習得します。

3歳児から5歳児は合同でピアノから流れる音楽をバックに、お花が置かれたテーブルで「自分でできることは自分で」をモットーに、食事のマナー・楽しさ学びます。

保育士は個人差を把握しながら嫌いなものは量を減らし、達成感を感じさせながら少しでも食べられるような環境作りにこころがけながら、だらだら食べにもならないように注意をはらっています。

厨房は保育士と連携を持ちながら各年齢に合わせた量・大きさ・固さに配慮し、より食欲を誘う盛り付けに心がけ一日の食事の全てをサンプルケースに配膳し、保護者の方に見ていただいています。帰宅時に園児がサンプルケースの前で食べたものを一生懸命保護者に説明する姿も見られ、園児の希望により家庭で作りたいとレ

シピを望まれる方もあります。

毎週献立表を作成し各家庭に配布、離乳食も別に献立表を配布しています。離乳食は献立表とサンプルを参考に家でも活用していただいているようです。年間を通して数回給食だよりを配布し、行事食のお知らせ、簡単なお料理、食材栄養の豆知識など紹介しています。また肥満気味の園児がいる場合家庭での日ごろの食事をチェックし問題点を父兄の方にお話をして食事の改善と栄養指導をしています。

みつばさ愛育園 行事食

年間スケジュール

4月 入園おめでとう！

5月 こどもの日、お誕生会（4、5月生まれ）

7月 夕涼み会、お誕生会（6、7月生まれ）

8月 お泊まり会

9月 お誕生会（8、9月生まれ）

10月 ハロウイン

11月 七五三お祝い、収穫祭、お誕生会（10、11月生まれ）

12月 クリスマス会、キャンドルサービス、クリスマスパーティー

1月 七草粥、お餅つき、お誕生会（12、1月生まれ）

2月 バレンタイン

3月 おひな祭り、お誕生会（2、3月生まれ）

ひと月おきにお誕生会を開き手作りケーキでお祝いをします。ハロウインにはかぼちゃのお菓子を、お餅つきには三色のお餅を、バレンタインにはチョコレートのお菓子を手作りします。

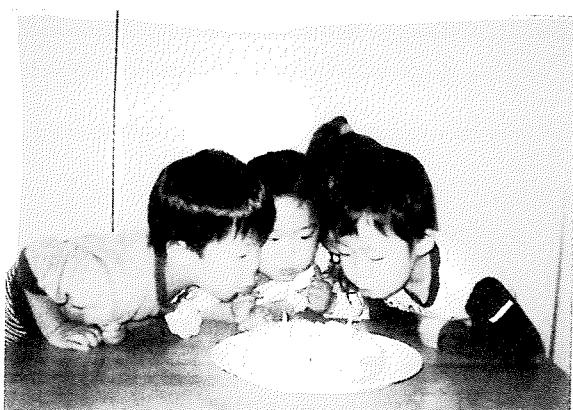
12月のクリスマスパーティーにはおいしいご馳走を作り、クリスマス色にテーブルセッティングもし園児も工夫をこらしたスタイルでパーティーを楽しみます。

3月のおひな祭りには、雛壇と園児手作りのお雛様を飾り赤毛氈に正装した園児

が集い手作りのお膳でひな祭りのご馳走をいただきます。食後園児のご家族やご近所のおじいちゃんおばあちゃんにお茶の接待をします。

普段見られない緊張したこどもたちのかわいい真剣な姿に感動します。

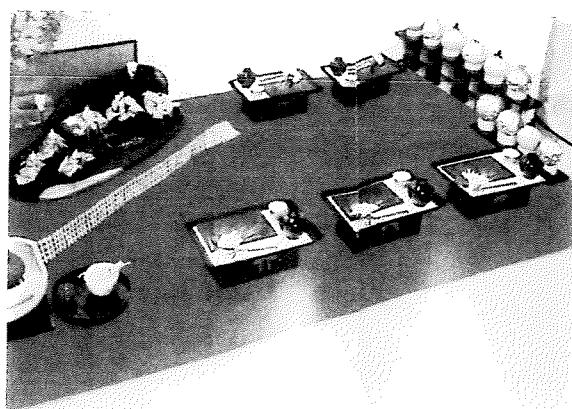
平成8年に園長先生の知人に誘われ優しい食空間コンテストに「卒業をひかえた園児に贈るひな祭り」と題し応募したところ運良く会長賞をいただきおひなまつりも毎年の恒例行事になりました。



お誕生会のひとコマです



クリスマスパーティーの様子です



子供達の手づくりのおひな様が並びます



どちらから食べようかナ！



4. 食育に関するアンケートへの分析と考察

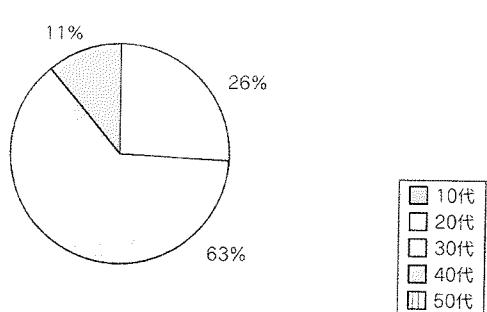
アンケート実施日 平成17年8月15日～8月25日まで

配布枚数 72枚

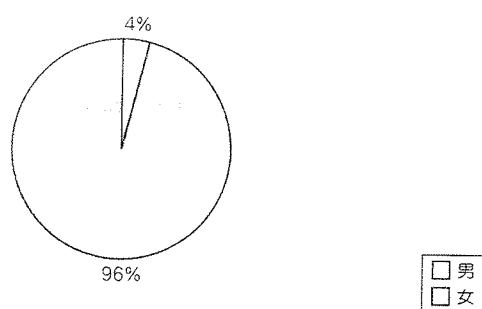
回収枚数 58枚

回収率 79%

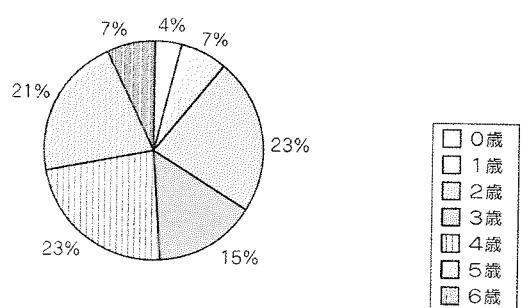
あなたの年齢



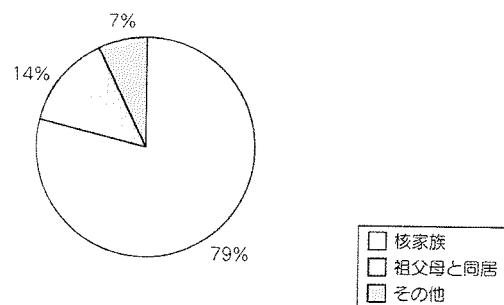
あなたの性別



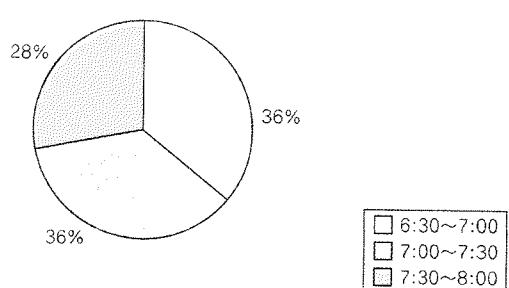
園児の年齢



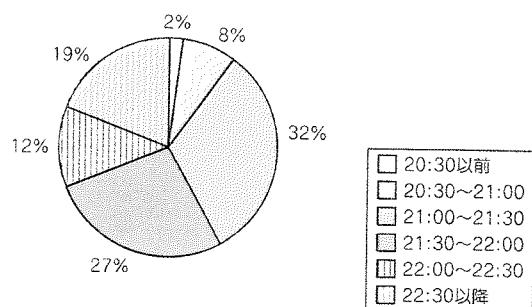
家族構成



起床時間



就寝時間



起床時間は6：30～7：30が71%。

就寝時間はグラフを参照。

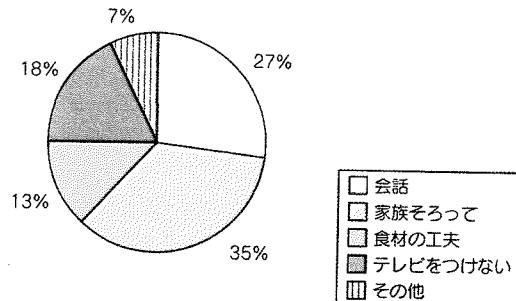
朝食を毎日食べている家庭は88%に達し食べる子どもがほとんどであるが、親が出勤前で忙しいのか5%ほどは一人で食べている子供がいます。また朝食を食べない子供の理由に「食べたがらない」が80%で、これは「作る時間がない」(10%)「親が食べない」(10%)を上回り、これらは睡眠時間の遅いことが食べたくない理由と考えられます。

保育園から帰って半数以上が、お菓子、果物など間食をしていますが、わずかではありますが、煮干、枝豆、牛乳と身体によいものを間食している家庭もみられます。

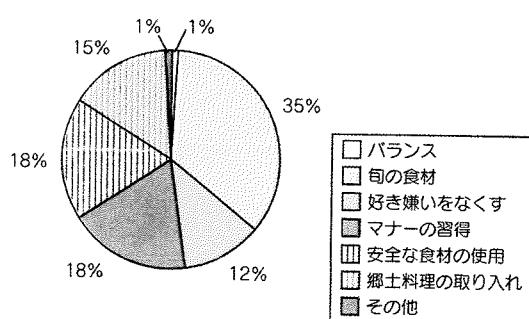
夕食を家族そろって平均週4回は食べているようで今問題になっている個食はありませんでした。

食事時間もほぼ決まっている家庭が多く、子供から園での食事の情報を80%以上の親が得ているようで、会話を楽しみながら家族そろって夕食79%とほぼ一致し、楽しい食事家族団らんの様子がうかがわれます。半面、献立の偏りや野菜料理が少なかつたり、遊び食べに困っている家庭も多く、仕事を持ちながらの食事作りに手のかかる野菜料理が避けられ、これが子供の野菜嫌いと相まって献立の偏りにつながるものと考えられます。親はこの点について園に期待しているものと思われます。

食事を楽しむために家庭で工夫していること



保育園の給食への期待



アンケートの回収率の高さから食事に関する関心の高さがうかがわれ情報過多の現状で食事の重要性はわかりながらも今のままでいいのだろうかという疑問を少なからず持っている家庭もあるようです。仕事をしながらの食事つくりは大変です。疲れることもあります、残業になることもあります。それだけに外食産業や既製食などが氾濫している昨今、調理担当者に能率的な料理方法、賢い材料選び、食欲を誘う配膳、既製食の上手な利用法などの指導が必要と考えます。これが子供への間接的な食育につながります。食育とは食事作りに対する親の姿勢が大切でありそれは必ず子供に反映するものであると考えます。またそれが目に見えない最も大切な栄養です。

〈食育に関するアンケート集計表〉 みつばち保育園
保育園

総配布数	72 枚				返却数	57 枚											
A	ア	0	イ	15	ウ	36	エ	6	オ								
B	ア	2	イ	55													
C	ア	2	イ	4	ウ	13	エ	9	オ	13	カ	12	キ	4			
D	ア	45	イ	8	ウ	4											
問1	ア	11	イ	20	ウ	19	エ	3	オ	2	カ			無2			
問2	ア	1	イ	5	ウ	19	エ	16	オ	7	カ	12					
問3	ア	50	イ	3	ウ	4	エ	0									
問3-1	ア	33	イ	26	ウ	0											
問3-2	ア	18	イ	48	ウ	25	エ	3	オ	5	カ						
問3-3	ア	8	イ	0	ウ	1	エ	1	オ								
問3-4	平均 3 回																
問4	ア	36	イ	19													
問5	ア	46	イ	10	ウ												
問5-1	ア	29	イ	51	ウ	29	エ	6	オ	0	カ	2					
問5-2	平均 4 回																
問6-朝食	ア	3	イ	13	ウ	19	エ	16	オ	5	カ	0					
問6-夕食	ア	0	イ	4	ウ	13	エ	22	オ	10	カ	4	キ	1			
問6-1	ア	7	イ	48	ウ	2	エ	1									
問7	ア	12	イ	20	ウ	19	エ	7									
問8	ア	22	イ	28	ウ	11	エ	15	オ	6							
問9	ア	10	イ	7	ウ	25	エ	4	オ	11							
問10	ア	24	イ	22	ウ	12	エ	3	オ	19	カ	2					
問11	ア	0	イ	0	ウ	3	エ	25	オ	27	カ	2					
問12	ア	3	イ	8	ウ	32	エ	14									
問13	ア	49	イ	16	ウ	24	エ	24	オ	20	カ	1	キ	1			
問14	ア	16	イ	30	ウ	9	エ	1									
問15	ア	20	イ	12													
問16																	

※選択肢につけられた○の合計数を該当する欄にご記入ください。

※自由記述につきましては特に集計していただかなくて結構です。考察の参考にしてください。

平成17年 10月

第4週目 立表



立食会場見図



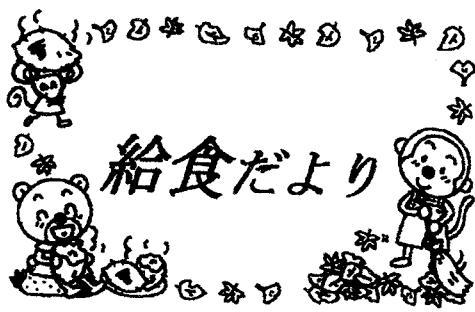
	17日(月曜日)	18日(火曜日)	19日(水曜日)	20日(木曜日)	21日(金曜日)	22日(土曜日)
	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
・主食	ごはん	・主食 ツナピラフ	・主食 ハムサンド	・主食 バターロール	・主食 ホットドッグ	・主食 かきあげ丼
・副食	米	飯	米	飯	バターロール	米飯
握りしゅまい	ツナ缶	玉葱	マヨネーズ	松茸	しょうゆ 酒	カシードミックス
握りしゅまい	ミックス野菜	ハム(ザラミ)ハム	だし昆布	キャラベジ	玉葱 三つ葉	玉葱粉 卵 片栗粉
握りしゅまい	ヨンドウ油	サラダ葉	フレンチドレッシング	揚げ油	トマトケチャップ	揚げ油 しょうゆ 酒
握りしゅまい	しょうゆ	豚肉の唐揚げ	(粒マスタード)	肉	みりん	みりん だし
握りしゅまい	豚肉の紅茶煮	豚	肉	鶏	片栗粉	
握りしゅまい	紅茶 リエ	豚	肉	肉	片栗粉	
握りしゅまい	砂糖	しょうゆ 酒	クリーム	醤油	卵	卵 じやが芋
握りしゅまい	豚肉の紅茶煮	玉葱 人参	玉葱 人参	スペニッシュ	卵	はるさめ きゅうり
握りしゅまい	玉葱 ピーマン	クリンピース	クリンピース	オムレツ	玉葱 どまご	はるさめ サラダ
握りしゅまい	砂糖 白玉	小麦粉 マーガリン	小麥粉 マーガリン	野菜のコンソメ	野菜のコンソメ	ハム ブロッコリー マヨネーズ
握りしゅまい	マカロニ きゅうり	牛乳 コンソメ 塩	牛乳 コンソメ 塩	コンソメ	コンソメ	
握りしゅまい	サラダ 人参 りんご 塩	リエ ハム	リエ	トマトケチャップ	トマトケチャップ	
握りしゅまい	マヨネーズ ハム			みりん	みりん	
トマトときゅうりのサラダ	トマト	トマトときゅうりのサラダ	トマト	ホールコーン	レタス なす 人参	
トマトときゅうりのサラダ	みかん	トマトときゅうりのサラダ	トマト	サラダ油	ベジキーニ	
のみもの	牛 乳	トマトときゅうりのサラダ	トマト	マーガリン	ブロッコリー	
のみもの	牛 乳	のみもの	トマト	塩 コショウ	コソシメ	
のみもの	牛 乳	のみもの	トマト	トマト	コショウ	
のみもの	牛 乳	のみもの	牛 乳	日本茶	ごま和えの素	
のみもの	牛 乳	のみもの	牛 乳	牛 乳	くだもの	
間食	おかし カール	キウイフルーツ ヨーグルト	スキムミルク カルチャーフルーツカクテル	おかし カントリーマーム ノフトサラダ プチゼリー	カレーうどん マーガリン	カレーうどん 茄子のどん
間食	のみもの	歌舞伎揚げ	さつぱり塩味 ラムネ 茶	のみもの ほうじ茶	おかし はかうけ 鈴カステラ	人妻 カレールー まんづる
備考	うめへゆり組 カワイイ歯ビタセリー1粒	うめへゆり組 肝油ドロップC1粒	うめへゆり組 カワイイ歯ビタセリー1粒	のみもの 牛 乳	おかし ホームパイ ギンピスアスパラ	うめへゆり組 カワイイ歯ビタセリー1粒

平成 17年10月17日 ~ 10月 22日 献立表 離乳食 完了期(前)・完了期(後)

10月 17日 月曜		10月 18日 火曜		10月 19日 水曜	
完了期(前)		完了期(後)		完了期(前)	
屋食	ごはん 白身魚の煮物 きんぴら風煮 トマトときゅうりのサラダ 飲物	ごはん 鶏肉の煮物 里芋の煮物 トマトのサラダ 飲物	ツナピラフ 豚肉のフルーツ煮 かぼちゃの煮物 くだもの 飲物	ツナピラフ 豚肉のフルーツ煮 かぼちゃの煮物 くだもの 飲物	チーズサンド 肉団子入りクリームシチュー ブロッコリーのソテー ^{トマト} トマト 飲物
おやつ	ベジタブルパン粥 くだもの ゼリー 飲物	お菓子 くだもの ゼリー 飲物	フルーツヨーグルト フレンチトースト 里芋のチキン煮 飲物	フルーツヨーグルト フレンチトースト 里芋のチキン煮 飲物	フルーツ盛り合わせ 蒸しパン 白和え(さつま芋入り) 飲物
10月 20日 木曜		10月 21日 金曜		10月 22日 土曜	
完了期(前)		完了期(後)		完了期(前)	
屋食	松茸ごはん 鶏の唐揚げ かぼちゃのそぼろ煮 ほうれんそうのごま和え 飲物	松茸ごはん 鶏の唐揚げ かぼちゃのそぼろ煮 ほうれんそうのごま和え 飲物	パン粥 スパニッシュオムレツ 野菜のコンソメ煮 くだもの 飲物	チーズサンド スパニッシュオムレツ 野菜のコンソメ煮 くだもの 飲物	かきあげ丼 はるさめサラダ くだもの のみもの
おやつ	マトレース お菓子 スキムピーチゼリー 飲物	マトレース お菓子 スキムピーチゼリー 飲物	カレーうどん チーズ豆腐ハンバーグ 飲物	カレーうどん チーズ豆腐ハンバーグ 飲物	

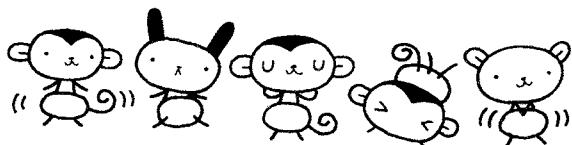
平成 17年10月17日 ~ 10月 22日 献立表 離乳食 中期・後期

10月 17日 月曜		10月 18日 火曜		10月 19日 水曜	
中 期	後 期	中 期	後 期	中 期	後 期
屋食	野菜入り粥 白身魚の煮物 きんぴら風煮 トマトときゅうりのサラダ のみもの	野菜入り粥 白身魚の煮物 きんぴら風煮 トマトときゅうりのサラダ のみもの	ツナピラフ粥 豚肉のフルーツ煮 かぼちゃの煮物 くだもの のみもの	ツナピラフ粥 豚肉のフルーツ煮 かぼちゃの煮物 くだもの のみもの	パン粥 肉団子入りクリームシチュー ブロッコリーのソテー ^{トマト} トマト のみもの
おやつ	ゼリー ベジタブルパン粥 くだもの のみもの	ゼリー ベジタブルパン粥 くだもの のみもの	フルーツヨーグルト フレンチトースト 里芋のチキン煮 のみもの	フルーツヨーグルト フレンチトースト 里芋のチキン煮 のみもの	フルーツ盛り合わせ 蒸しパン 白和え(さつま芋入り) のみもの
10月 20日 木曜		10月 21日 金曜		10月 22日 土曜	
中 期	後 期	中 期	後 期	中 期	後 期
屋食	栗粥 鶏の礎ペースト かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のごま和え のみもの	栗粥 鶏の礎ペースト かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のごま和え のみもの	パン粥 スパニッシュオムレツ 野菜のコンソメ煮 くだもの のみもの	パン粥 スパニッシュオムレツ 野菜のコンソメ煮 くだもの のみもの	別 メ ニ ュ ー
おやつ	マトレース ソフト菓子 スキムピーチゼリー のみもの	マトレース ソフト菓子 スキムピーチゼリー のみもの	カレーうどん チーズ豆腐ハンバーグ のみもの	カレーうどん チーズ豆腐ハンバーグ のみもの	



平成17年9月

9月になり、夏から秋へと季節が変わろうとしています。
気温の変化も激しい時期です。風邪を引かないよう、体調管理に気をつけましょう！



9月29日(木)

誕生会があります。おいしいケーキを作ります！



★手作りデザート紹介♪

♪豆乳ときな粉のグラマンジエ♪

☆材料 (4人分)

- | | |
|--|------------------------------------|
| ④ (粉ゼラチン 5g
水 大さじ2) ふやかして
おく | ⑦ (黒砂糖 大さじ3) 鍋で煮てかしておく
水 大さじ2 |
| ⑤ (きな粉 20g
水 1/2~1cup
豆乳(黒調整) 1cup
砂糖 大さじ4 | |
| ⑥ 生クリーム (8分立て) $\frac{1}{2}$ cup
仕上げ用きな粉 | |

☺作り方

1. ④を鍋に入れ火にかけながらとかす。(きな粉が溶けたまらないように)
2. ④に⑦を加え冷めし、8分立てにした生クリームを加え冷蔵庫で冷やす。
(冷蔵庫に冷やす前に1人分づつ器に入れるといいです)
3. 出来上がり! ブラマンジエに黒け⑤をかけ、きな粉をふりかけ出来上がり。