

給食だより

9月号



暑かった夏が過ぎ、虫の音とともに秋が近づいてきました。運動会の練習も始まり毎日一生懸命な姿が見られます。いっぱい練習した後は、お腹が減って食欲旺盛に！給食もたくさんおかわりしてくれます。

食育活動

8月に入ってすぐに幼児クラスのみんなでアイスクリーム作りをしました。

ホールに集まり、先生から「みんなでこれからアイスを作ります」と聞くと大喜び！目をきらきらさせながら説明を聞いていました。材料と氷の入った缶をボールのように手でコロコロ転がして作りました。

うまく転がすことの出来ないちゅうりっぷの子を手伝ってあげているさくら組さんの姿が見られ成長を感じました。完成したアイスクリームはみんなでおいしく食べました。

それから幼児さんに旬のモロヘイヤの葉を茎から取ってもらうお手伝いをしてもらいました。モロヘイヤは、先生が葉の取り方の見本を見せるとちゅうりっぷの子でも上手に取ることが出来ていました。何度もやっているさくらさんは、捨てる部分の茎を袋にまとめるお手伝いをしてくれました。その姿を見たもも、ちゅうりっぷさんも進んでお手伝いしてくれました。食育の体験を通じて、幼児さんの絆を深める機会にもなったようでした。

乳児クラスでは、たんぼぼさんがとうもろこしの皮むきに挑戦してくれました！

先生と一緒に頑張ってくれました。皮をむいたとうもろこしを大事そうにかかえながら持ってきてくれた姿がとても可愛らしかったです。



非常食のおすすめ

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。園ではおやつに非常食を提供します。

準備するとよいもの

飲料水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか）



成長期に必須の栄養素がたっぷり！ 旬のさんま

さんまは、成長期の子どもに欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。また、さんまはDHA、EPAといった不飽和脂肪酸が豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。園では、さんまのかば焼きを提供します。

