

給食だより

《10月号》

秋は実りの秋です。さんま、きのこ、りんご、くりなどおいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら風邪に負けない体を作り、元気に運動会を迎えましょう！



食材を五感で感じよう



秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるっとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物によりおいしく感じられます。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてはいかがでしょうか。



さつまいもは 食物繊維が豊富!

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。今月の献立にも多く提供します。

食育活動

先日はすみれ組さんが、おやつのスイトンに入る白菜をちぎってくれました。先生が見本を見せると、みんな一生懸命まねをしてちぎってくれました。白菜の芯のところは少し硬いので難しそうでしたが自分達で考えて、上手に筋を割くように出来ました。普段からおかわりもしてよく食べてくれるすみれ組さん。出来上がったスイトンもたくさん食べていました♪
今月は、もも、さくら組さんでお弁当バイキングを行います。お弁当に入る、きゅうり、人参を自分達で切ります。
みんな大好きなポテトやたこさんウインナーも用意します♪

