

給食だより

令和4年 10月1日 桜山保育園

暑さも和らぎ、木々の色が変わり始め、秋の訪れを感じられるようになってきました。
秋は体を動かすことが気持ちのいいシーズンです。たくさん遊んで、お腹をすかせ、旬の食材で秋の味覚を味わいながら、楽しく食事をしましょう。



★子どもたちの好きな給食とおやつを聞いてみました！

桜山保育園の子どもたちは好き嫌いなくとてもよく食べてくれます。
そこで昨年に引き続き、子どもたちの好きな給食とおやつのアンケートをとってみました！

○好きな給食ランキング

- 第1位 カレーライス
- 第2位 うどん
- 第3位 納豆和え・トマトサラダ
- 第4位 ハンバーグ
- 第5位 ラーメン

○好きなおやつランキング

- 第1位 ゼリー
- 第2位 クッキー
- 第3位 パリパリじゃこチップ
- 第4位 鮭おにぎり
- 第5位 ホットケーキ・フルーツヨーグルト

その他、給食では、ミートソーススパゲッティやポテトサラダ、おやつではビスケットケーキやフライドポテト、マフィンなども人気でした！今後も、上記のアンケート結果や調理法・味付けなどを工夫し、子どもたちに美味しく・楽しく給食を食べてもらえるようにしていきたいと思えます。

★目に良い栄養素について ~10月10日は「目の愛護デー」~

2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。
元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養をとることが大切です。子どもたちの「目」の健康を改めて見直してみましょう。

・ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。
油で調理すると吸収率が高まります。
(緑黄色野菜・卵黄・レバーなど)

・ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。
(豚肉・卵・ごま・豆類など)

・ビタミンC

目の水晶体にはビタミンcが多くふくまれているので、目の毛細血管を健康に保ち疲れ目や充血を防ぎます。
(緑黄色野菜・果物・芋類)

・DHA

目の神経にたくさん存在し体内ではほとんど作られないため、食品からの摂取が重要です
(いわし・さんま・サバなどの青魚)
食品からの摂取が重要です。

