

給食便り

那珂こども園

R2.9.30

朝夕涼しい風が吹き秋の気配が感じられる季節となりました。まだまだ暑い日が続く中、子ども達はうんどう会の練習に一生懸命励んでいます。たくさん食べて体力をつけ乗り切ってもらいたいものです。季節の変わり目で疲れも出やすい時期でもあるので、体に優しい食材を用いて体力のつくバランスのとれた給食を提供していきたいと思います。

また、安全に食べてもらえるよう食材の切り方や衛生面に配慮しおいしい給食作りに努めたいと思います。



秋の味覚

秋と言えば、たくさんの美味しい味覚がありますが皆さんは何を思いつきますか？

米 秋刀魚 栗 さつま芋 かぼちゃ
きのこ 柿 梨 ぶどう ..

「食欲の秋」といわれるほどおいしい食べ物が実り収穫される季節です。美味しいだけでなく、ビタミン・ミネラルが豊富に入っているので夏の疲れを回復してくれます。

夏バテ気味の体に元気を取り入れてもらえるよう今月の給食では“魚のきのこあんかけ”や“さつま芋の天ぷら”など秋の味覚を取り入れた給食を提供する予定です。

子ども達が“にじいろ畠”に植えてあるさつま芋の収穫も、もう少し先になりますが、献立の中に取り入れることができたらとても楽しみにしています。



10月より献立に「柿」が入ります。

柿は子ども達にも人気な果物なのですが、未満児さんは消化不良を起こしやすいため別の果物で代用させていただきます。



かき氷美味しかったね！

8月のおやつを一日だけ変更し、かき氷を提供しました。かき氷機で氷を削り提供するのは園でも初めてだったので、子ども達はもちろん職員もワクワクが隠せませんでした。

目をキラキラさせ喜んでくれた子ども達は何度も何度も並び、おかわりしていました。冷たいかき氷をほおばり美味しいそうに食べて笑顔いっぱいのひとときでした。



朝ごはんをしっかり食べましょう

朝起きてすぐは、大人も子どもも食が進まないことが多いと思います。朝は忙しくなりがちですが、朝ごはんを食べると、体温の上昇によって排便を促すことができます。

朝食を毎日食べて元気に一日をスタートさせましょう。

そこで一工夫…

「味噌玉」を数日分まとめて作り保存しておけば、朝お湯を注ぐだけでお味噌汁ができあがります。広げたラップの上に、味噌・かつお節・お好みの具材をのせて丸めるだけで簡単です。

朝の忙しい時間にはとっても便利なのでおすすめします。

めざましスイッチ朝ごはん



裏面へつづきます ➔

～重要なお知らせ～

ご存知の方もいらっしゃると思いますが、9月7日に東京都の私立幼稚園（認定こども園）の保育園給食で提供された「ぶどう」による窒息死亡事故が発生しました。直径3cmの「ぶどう（大粒・ピオーネ）」で皮が付いた状態で提供し、のどに詰まらせ死亡したとのことです。

那珂こども園でも以上児のみに「種無しぶどう・巨峰」を半分に切って提供していますが、このような事故が発生しないよう保育教諭と連携をとり合いながら十分配慮し、安全で安心して給食を食べられるよう職員一同努めて参ります。

また、お弁当の日が10月より始まります。
「ミニトマト」や「ぶどう」など、ある程度の硬さがありつるんとしてのどに詰まりやすい果物や野菜などはカットして持たせていただくようお願い致します。

皆様のご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。

