



10月給食だより

令和4年9月30日
那珂こども園

日が暮れる時間も早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。
実りの秋、食欲の秋です。一年の中で一番食べ物の美味しい季節といわれています。
給食では、元気な身体づくりのサポートができるよう、秋の味覚を取り入れ子どもたちに喜んでもらえる献立を提供していこうと思います。



旬の野菜を知ってもらうため、ゴーヤやピーマンの種取りの活動を行いました。
子どもたちは、種にもいろんな色や形、大きさがあることに気づき、種を植えると芽が出て、生長すると実がなることも知りました。

直接見て触ることは、食べてみるきっかけにも繋がります。
また、給食で提供すると意欲的に食べて貰うのでうれしいです。
食卓にも旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしてみてはいかがでしょうか。



誤飲に注意です！

「ぶどう」や「ミニトマト」など、ある程度の固さがありつるんとした果物や野菜は、のどに詰まらせる危険があるため食べるときに注意が必要です。

那珂こども園の給食では
「種無しぶどう」や「ミニトマト」はカットして提供しています。

お弁当の日に「ぶどう」や「ミニトマト」を入れる際はカットして頂けると、子どもたちも安全に食べられると思います。

☆種無しぶどうは安全を配慮し
以上児のみの提供にしています。
未満児に関しては梨やりんごで
代用しています。



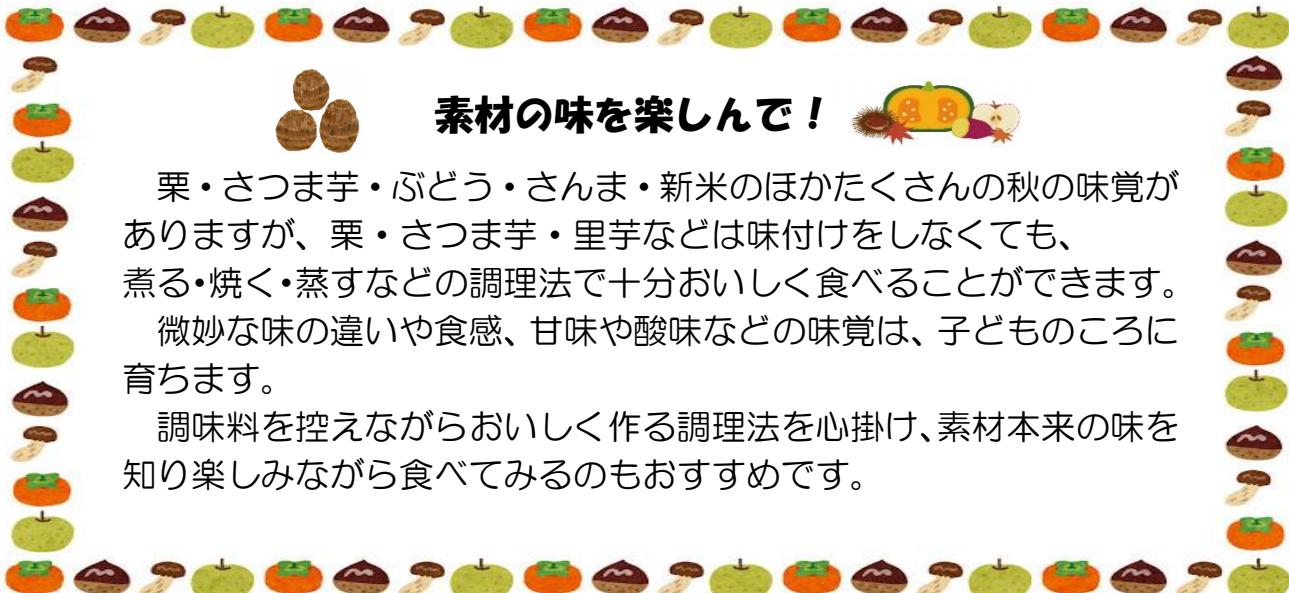
旬の食材を大切にしています

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間が必要な栄養素がたっぷり含まれています。

また、市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。

同じ食材が続くこともあります、調理法に工夫しますので、ご理解のうえご了承ください。





素材の味を楽しんで！

栗・さつま芋・ぶどう・さんま・新米のほかたくさんの秋の味覚がありますが、栗・さつま芋・里芋などは味付けをしなくても、煮る・焼く・蒸すなどの調理法で十分おいしく食べることができます。微妙な味の違いや食感、甘味や酸味などの味覚は、子どものころに育ちます。

調味料を控えながらおいしく作る調理法を心掛け、素材本来の味を知り楽しみながら食べてみるのもおすすめです。

各クラスで簡単おやつ作り

子どもたちは自分で作ることが大好きです。おやつ作りでは、野菜パンやちりめんごまもち、お月見団子の生地を自分の好きな形に丸め、出来立てをおいしく食べることができました。

楽しく作るとより一層おいしくできるので、これからもたくさん作ってもらいたいと思います。

➡感染防止対策のため自分の分だけを作り食べる取り組みにしています。



秋も食中毒に注意です！

夏は気温が高いため、食中毒を意識する方多くいますが、実は秋も油断すると危険です。

特に魚介類は真夏より秋の方が増殖しやすくなります。

食中毒の原因となるウイルスや細菌のほとんどは、加熱することで退治できます。調理済みの食品であっても、再度加熱するなどの用心が必要です。

予防の基本はこまめな手洗いです。

衛生面には十分注意しましょう。



お知らせ

お弁当の日は
10月21(金)です。
よろしく
お願いします。

