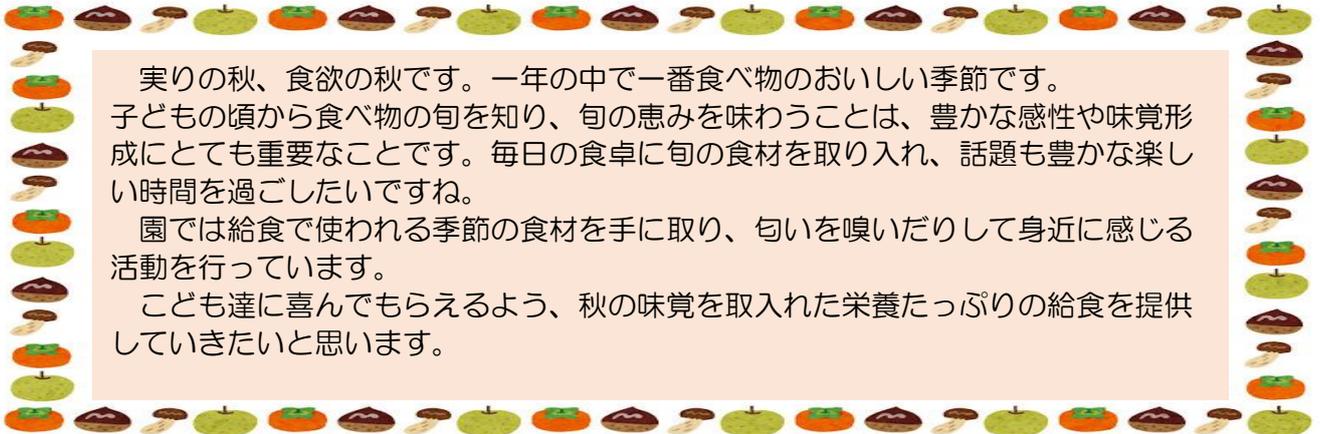




給食だより



那珂こども園
令和6年10月1日



実りの秋、食欲の秋です。一年の中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の匂を知り、匂の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

園では給食で使われる季節の食材を手に取り、匂いを嗅いだりして身近に感じる活動を行っています。

子ども達に喜んでもらえるよう、秋の味覚を取入れた栄養たっぷりの給食を提供していきたいと思ひます。



お月見団子作り



ばら組、うめ組、さくら組の子ども達がお月見ぜんざいに入れる、かぼちゃ入り白玉団子を丸める活動を行いました。小さい丸や大きい丸、まん丸お月さまのようにぺったんこにしたりと、自由に好きな形に作り上げました。

スチームで7、8分蒸して出来上がり！かぼちゃで黄色く色づいた丸い団子をぜんざいに浮かべると、おぼろ月夜のような風情を感じられるおやつになりました。

お団子はのどに詰まりやすいので気をつけて食べました。

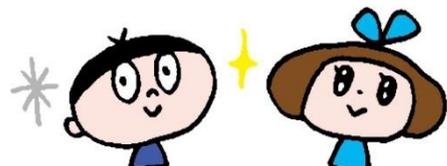


目に良い食べ物は？



10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

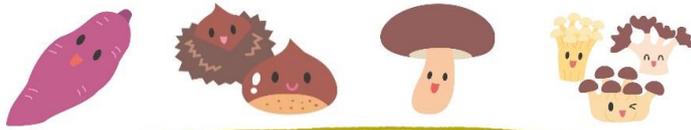
- ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ビタミンC** 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）



与え方にひと工夫

柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリコリ」「パリパリ」などの食感の違いを楽しむと良いでしょう。





旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

お知らせ



お弁当の日
10月8日(火)
よろしくお願いします。



食中毒を防ぐお弁当



5つのPOINTをチェックしましょう!

- 1 おにぎりはラップでにぎる
- 2 しっかり加熱。作り置きはさける
- 3 冷ましてからふたをする
- 4 梅干や酢を使って、いたみにくくする
- 5 水けをよく切る

柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ → 免疫力をサポート
- エリンギ → 食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ → 精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



食材や料理に関心を持つ絵本

● 0・1・2歳児向け「やさいさん」

作/ tupera tupera 発行/学研教育出版

「やさいさん やさいさん だあれ」のことばのあとに「すっぱーん」と、びっくりするほど大きな野菜が現れる、楽しいしかけ絵本。テンポ良く、繰り返し読み聞かせましょう。

● 3・4・5歳児向け「じゃがいもポテトくん」

作/長谷川義史 発行/小学館

八百屋さんに並んだジャガイモの家族。山田さん、吉田さん…と次々に買われてしまったけど、思いがけない場所で再会します。夕飯にジャガイモをリクエストしたくなるかも!?

