



給食だより



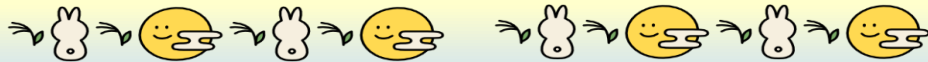
那珂こども園
令和7年10月1日

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三色きちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。

秋は食べ物のおいしい季節、こどもの頃から旬を知り、旬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。

園では毎朝給食で使われる食材を展示しています。こども達は興味のある食材を見つけると手に取ったり、匂いを嗅いだりして食物を身近に感じる活動を行っています。

こ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います。



かんたん！朝ご飯

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖が摂れるご飯食がおすすめです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具たくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくだけです。

おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗い物が少なくて済みます。忙しい朝におすすめです。



そうめんお好み焼き

こども達に人気のそうめんを使ったお好み焼きをご紹介します。

お好み焼きに入れる食材(キャベツ・もやし・人参等)に、少し硬めに茹でたそうめんをプラスし、溶き卵を絡めてホットプレートやフライパンで焼くだけで簡単に出来上がります！

お好みでソースやマヨネーズ、かつお節、青のりをトッピングして熱々のお好み焼きをフーフーしながら子ども達と一緒に作って食べてみてはいかがでしょうか。



こえん 誤嚥に注意しましょう！

「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「種なしブドウ」や「ミニトマト」「うずらの卵」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いただくとこども達も安全に食べることができます。

お月見だんご

今年の十五夜は10月6日（月）

お月見だんごの丸い形は月に似せたもの...。十五夜はちょうど収穫時期と重なるため、お米の粉で作っただんごを供え、収穫に感謝するという意味があります。上新粉にお湯を加えてこねれば、簡単にだんごが作れます。十五夜の晩はお子さんと一緒にお月見だんごを作ってみてはいかがでしょうか？

自分の食べる量を知る取り組み

さくら組、うめ組のこども達は給食時間、自分の分は自分でお皿に取って食べる活動を取り入れています。毎日繰り返される食事に変化をつけ、食べる意欲を育てるチャンスにもなります。自分が食べられる量を知ることにもつながり自ら食生活を主体的に営むスキル（能力）を育てるねらいもはっきりしてきます。自然にバランス良く選んで食べる力が身に付いてくれるとうれしいです。

ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。

ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうくんは、もともとカブをくりぬいたちょうくんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。日本でもパーティーなどが行われるようになりました。

栄養価が豊富で風邪予防にもなるといわれるカボチャは甘くて、ホクホクした食感が子ども達は大好きです。

かぼちゃをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

お知らせ

お弁当の日

10月6日（月）

運動会リハーサルをお弁当の日にしてあります。
ご協力よろしくお願い
します。