１０月給食だより



那珂こども園
令和8年１０月１日

１０月は運動会や芋掘りなど、秋はこども達が楽しみにしている行事が盛りだくさんです。行事を体験することで、こどもの成長を感じられることも多いと思います。
　それらの行事を楽しむためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ毎日の生活リズムを整えましょう。
旬の食材を取り入れながら、子どもたちが秋を感じられる献立を予定しています。

実りの秋を楽しみましょう



　朝夕が涼しくなり、秋の深まりを感じる季節になりました。秋は、さつまいも・かぼちゃ・きのこ・りんご・柿など、おいしい食べ物がたくさん実る季節です。
　給食でも、旬の食材を取り入れながら、秋の味覚を楽しめる献立を用意していきます。旬の食材は、その時期においしく、栄養も豊富です。ご家庭でも「今日は何の食べ物かな？」と、季節の食材を話題にしてみてください。

今月も楽しい給食を！

　“食べることは楽しい”と感じてもらえるように、いろいろな食材や料理に触れる機会を大切にしています。苦手な食べ物も、無理に食べさせるのではなく、まずは「見てみる」「触ってみる」「においをかいでみる」など、小さな経験から少しずつ食への興味につなげていきましょう。

お知らせ

お弁当の日
10月16日（金）
お弁当の準備を
よろしくお願いします。



よく噛んで食べましょう

　食べ物をよく噛むことは、消化を助けるだけでなく、あごの発達や口の中の健康にもつながります。
「ひとくち食べたら、ゆっくりもぐもぐ」「どんな味がするかな？」など、楽しみながら噛むことを意識してみましょう。
　秋には、さつまいもやれんこん、きのこなど、自然とよく噛んで食べる食材もたくさんあります。こども達が「おいしい！」と感じながら、食べる力を身につけていけるようにしていきたいと思います。





「自分でとって食べる給食」



園では給食の時間に、こども達が自分で食べる量を考えながら料理を取り分けるスタイルを取り入れています。
「これくらいなら食べれそう」「もう少し食べたいな」など
こども達が自分の気持ちやお腹の空き具合を感じながら、自分で取ることを大切にしています。これは、単に「好きなものを好きなだけ食べる」ということが目的ではありません。自分で選ぶ・自分で取る・食べてみる・お腹の具合を感じるという経験を積み重ねることで少しずつ「自分の食べる力」を育てていくことを目的としています。

もちろん、まだ自分で量を調整することが難しい子もいます。
そのため、職員が「食べれそうかな？」「もう少しにする？」と声をかけ一人一人に合わせて援助しています。

また、苦手な食べ物についても、無理に食べさせるのではなく、まずは自分で選んで「ちょっと食べてみようかな」と思える気持ちを大切にしています。
「食べさせてもらう」から「自分で食べる」へ。
自分で決める経験を重ねることが、食事への興味や意欲、将来の自立した食生活につながっていくと考えています。
ご家庭でも、「今日はどれを食べてみたい？」「どれくらい食べれそう？」など、お子さん自身が考える機会をつくってみてはいかがでしょうか。

こどもたちが食事を楽しみながら、自分の体と食べることに向き合えるようこれからも見守っていきたいと思います。

ハッピーハロウィン！

１０月３１日はハロウィンです。
ハロウィンといえば、かぼちゃやおばけなど、こども達がワクワクするものがいっぱいですね。

給食でもハロウィンにちなんで、かぼちゃを使ったメニューを取り入れています。かぼちゃは、βーカロテンやビタミンなどの栄養が豊富な、秋から冬にかけておいしくなる野菜です。甘みがあるのでこども達にも食べやすい食材です。

ご家庭でも、かぼちゃを使った料理を一緒に作ったり、「ハロウィンてどんな日かな？」と話ししたりしながら、食事を楽しんでください。

おいしかったね！シャインマスカット！

先日、保護者の方よりシャインマスカットの差し入れをいただきました。いただいたマスカットは半分にカットし給食で提供しました。

こども達は「皮も食べれるの？」「甘くておいしい！」と嬉しそうに味わって食べていました。
こども達のために温かいお気持ちをありがとうございました。



文責：福嶋　三土利