



10月給食だよ

令和4年 10月

朝夕は涼しくなり、虫の音が聞こえてくるようになってきました。寒暖差で体調を崩しがちです。元気で食欲があれば、風邪にもかかりません。「早寝早起き」を心がけ、朝食をしっかりとりましょう。



10月31日のハロウィンは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すヨーロッパを起源とするお祭りです。自園では小さい南瓜で「ジャック・オーラン・ランタン」を作って子どもたちとハロウィンの雰囲気味わおうと思っています。そして前週の午後間食では、そら組がカボチャやお化けの型抜きを使用しクッキーづくりをして、みんなで食べる予定です。

地元でとれた食材を食べよう

地域でとれたものを、地域で消費する「地産地消」が見直されています。採れたてで新鮮な旬の食材は、栄養価が高いのが特徴です。鮮な食材を手にとって、食べましょう。



10月10日は目の愛護デーです。



最近、パソコンやスマートフォンを見る機会が多く、目の健康を損なう人もいます。食事から目に良い栄養を取り、目の健康を保ちましょう。

目に良いとされる栄養素

ビタミンA→人参 ほうれん草、ウナギなど

アントシアニン→ブルーベリー プルーン

茄子など



ひじきトースト

食パン 1/2(8枚切り) ひじき 1g しらす3g マヨドレ 1.5g(卵不使用)

- ① ひじきは水で戻し、洗い、柔らかくなるまで煮る。
- ② ひじき、しらす、マヨネーズで和える。
- ③ ②を食パンに塗り、こんがり焦げ目がつくまで焼く。



お月見

9月9日の午後間食で、お月見うさぎ蒸しパンを提供しました。目はプルーンで、耳はりんごで作りました。「お月様にいるのはなーに？」と声掛けすると「うさぎさん！」と答えていました。そら組は、テラスで、お月見のお話をしながら楽しくたべました。



お買い物体験、5種類のきのこに触れる

(しめじ、えのき、エリンギ、しいたけ、なめこ)

9月20日にそら組がお買い物体験、5種のきのこに触れる食育活動をしました。2歳児は、八百屋さんに行っているいろいろなきのこが並んでいるのを見に行きたかったのですが、雨が降ったのでテラスで保育士と栄養士が八百屋さんになりお買い物体験をしました。5種類の中からすきなきのこを選び、色々なきのこの名前や型があるのを知りました。自分たちが食べる食材がどうやって食卓に上がるかを知ること、食べることに興味をわいてくれたらいいなと思いました。

きのこのにおいをかいで匂いを知り感触を確かめていました。



にじ組は初めてたくさんのきのこを見て触ってみました。

ツンツンしてみたり、においを嗅いだり、2つにさいたりして楽しみました。



献立にきのこが入っていたら気がついてくれるといいなと思います。

