

# 10月給食だよ!

令和5年 10月  
東戸塚らびっと保育園

暑さも和らぎ、過ごしやすくなってきました。  
「食欲の秋」、「スポーツの秋」とあるように、食欲が増え、身体を動かしやすい季節です。  
バランスの良い食事と運動を心がけましょう。



## 秋の味覚

### 野菜



南瓜・さつまいも・きのこ類など

### 果物



リンゴ、梨、柿など

### 魚



秋刀魚、鯖、鮭など

旬の食材は栄養価が高く、旨みや香りが豊富です。

魚や野菜など、たくさんとれるので価格が安くなり、手に入りやすくなります。

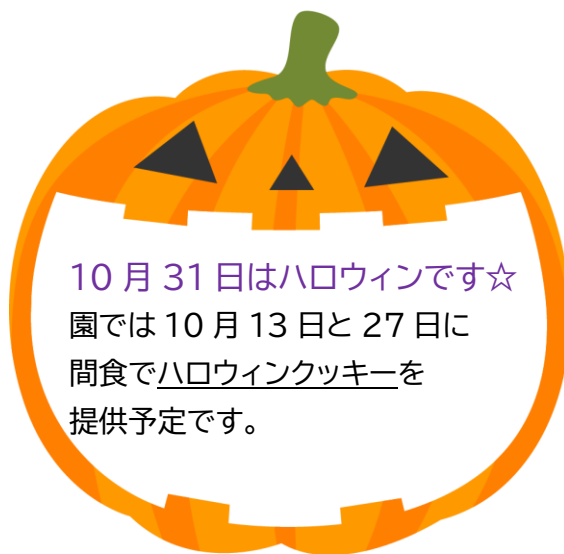


## よく噛んで食べよう

よく噛むことで、唾液の分泌を促し、虫歯予防になります。また、脳の働きが活発になり集中力や記憶力がアップします。食べすぎも防ぎます。噛み応えのあるもの(根菜類・いりこ・肉など)を積極的に食べさせてあげましょう。おやつで固めのせんべいなどを食べさせてあげるのもいいですね。



10月31日はハロウィンです☆  
園では10月13日と27日に  
間食でハロウィンクッキーを  
提供予定です。



9月8日ににじ組が「わかめと麩で感触遊び」をしました。

初め、水の中のわかめと麩を、不思議そうな表情でじーっと見つめていました。完全に戻ったら感触遊びスタート。ペタペタと触ってみたり、クンクン匂ってみたり、ボウルにすくってみたり、各々楽しんでいました。



9月22日にそら組が「米研ぎ」をしました。

まずは乾燥した米を観察し、説明を聞いた後、いざ挑戦。1人10回ずつ、「水が白ーい！」「じゃりじゃりずる！」と言いながら、真剣に研いでいました。ピカピカに研いだ後、炊飯器にお釜をセットし、みんなで「スイッチオン！！」。炊いている間はまだかなーと、ワクワクした様子でした。音が鳴るとすぐに「調理さん炊けたよー！」と、嬉しそうに伝えてくれました。自分たちで炊いたご飯を大きな口であむっと食べていました。

