



給食だより

平成25年10月1日 会津報徳保育園

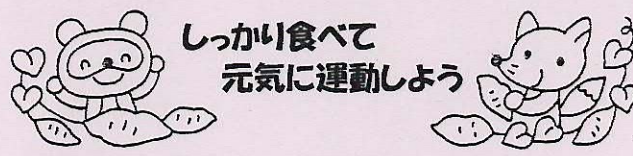
少しずつ過ごしやすい季節になり、虫の音が秋の訪れを告げています。新米などが収穫時期で、自然のものが美味しいので、できるだけ旬の素材を生かした手作りの料理で秋の味覚を感じてみてください。

また、今月は子ども達も楽しみにしている、小遠足や、園内のりんご狩りなど行事が盛りだくさんですので、体調管理には気を配るようにしましょう。



今月の目標

しっかり食べて
元気に運動しよう



今月の予定

- 1日 白虎隊士墓参・羅羅屋工場見学 (さくら:弁当持参)
- 4日 秋の小遠足
- 12日 親子わくわくランド
- 14日 体育の日
- 17日 創立記念日
- 18日 お誕生会



~おしらせ~

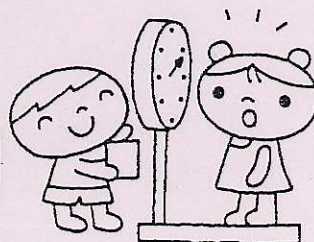
4月から比べて、子ども達の身長・体重が大きくなりましたので、保育園での栄養給与目標量が変わりました。

0~2歳児

エネルギー	たんぱく質	脂質
478kcal	12~24g	11~16g

3~5歳児

エネルギー	たんぱく質	脂質
450kcal	16~32g	14~21g



*尚、カルシウム・鉄・ビタミン類・食塩相当量は4月からの数値と変わりません。

お弁当を楽しくする工夫とヒント♪ * *

今月、小遠足があります。栄養バランスや子どもの嫌いなものにこだわることはありませんので、子ども達が食べたい!と思えるようなお弁当にしましょう。

★ 量はちょっと少なめにしましょう。
...「食べきった!」という達成感を味わうことが大切で、自信にもつながります。お弁当箱の中で、ご飯とおかずが5:5の割合になるように。

★ おかずはひと口サイズに!
...お弁当箱に詰める前に、子どものひと口サイズにカットしておくと、食べやすいです。

★ 色が多いと美味しそう!
...彩りが5色(白・赤・緑・黄・茶など)以上そろっていれば、見た目からもとても美味しそうなお弁当になります。
(ごはん・りんご・トマト・卵焼き・キウイ・ハンバーグ・肉団子・にんじん・チーズ・きゅうり・レタス・ブロッコリー・ハムなど...)



☆☆食育活動☆☆

11日 焼き芋(サツマイモのホイル巻き) (たんぽぽ組)
秋の実りの一つでもある、'焼き芋'がこの日の午後のおやつでした。大きいサツマイモをアルミホイルで上手に包んでくれました。

24日 おはぎ作り (さくら組)
お彼岸ということもあり、午後のおやつにおはぎ作りに挑戦しました。炊いたもち米に小さく丸めたあんこを詰めて、きな粉をまぶしていただきました。ラップを使ってあんこを包むのに悪戦苦闘しながらも、自分の納得のいくおはぎに仕上がったようです。
他のクラスのお友達からも、もっとおかわりが欲しい!という声が聞こえるほど、大人気でした。

* 材料の都合により、献立が変わることがあります。