

# 給食だより

平成27年10月1日 会津報徳保育園



秋はさわやかな実りの季節です。田んぼの稲刈りもあちこちで、はじまりました。

暑さもやわらぎ、子ども達の食欲もぐんと増してきます。芋類、果物、きのこ、魚、秋は美味しい食材が沢山あります。旬の食材は栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わいましょう。給食でも旬の食材を沢山入れるよう心がけています。



## 食育活動♪

### 10日 さつまい芋のホイル包み (たんぽぽ組)

さつまい芋を見るなり、「やきいもだ!!」と声が聞こえてきました。子ども達は、さつまいもイコール焼き芋の様です。

「さつまい芋をしっかりホイルで包んでね。」と説明すると、「焦げちゃうからでしょ。」と…

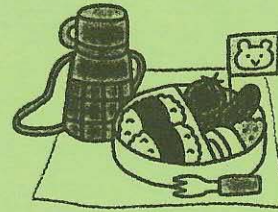
皆、しっかり包むことが出来ました。美味しくおやつで頂きました。



### 24日 納豆まぜ (さくら組)

納豆を1パックずつ渡し、自分でパックを開け、薄フィルムをとり、醤油を開けて、入れてまぜる、一連の作業を行いました。

まず、パックを開けるのに悪戦苦闘…醤油の袋も力を入れてしまうので、こぼれてしまったり、パックに穴があいてしまったり…でも納豆をまぜまぜするのは皆上手に出来ました。からしも入れてちょっと大人になった気分を味わうお友達もいました。



~10月8日は小遠足でお弁当です!!~  
(こどもが「たべたい」お弁当が一番!)

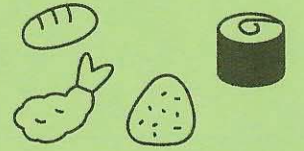
お弁当、水筒、おやつを持って遠足です。天気良ければお外でお弁当等を食べる予定です。子ども達は楽しみにしているようですよ。

「お弁当を作るの苦手だな。」「どんなお弁当にしたらよいかな。」と言うお家の方は、ぜひ参考にしてみてください。

### ・お弁当の中は何色?

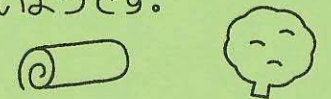
色が多いと美味しそうです。5色(白、赤、黄、緑、茶等)以上そろってれば見た目がいいですよ。

(トマト、レタス、卵、ウィンナー、ハム、など)



### ・詰める量は?

「食べきった!」という達成感を味わうことで、子ども達の自信にもつながります。普段食べている子どもの茶碗1杯を目安にお弁当箱にご飯5:おかず5の割合が丁度いいようです。

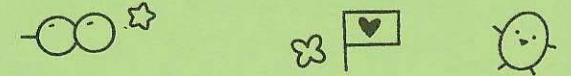


### ・上手に詰めるには?

・バラや仕切り、小さい紙コップをお弁当の高さに切って容器として使う方法もあります。

・ケチャップやマヨネーズ類はおかずの下に敷くとフタにつく心配がありません。

・可愛いピックを使って、おかずをまとめるのも華やかになります。



### ・型抜きでおかずをくり抜くなど…

ハム、チーズ、卵など型でくり抜くと、可愛いお弁当になります。



\*さくら組は10/2、8とお弁当になります。よろしく願い致します。



## 今月の予定

実りの秋を

感じよう



## 今月の予定

8日 小遠足

16日 お誕生会

20日 創立記念日

\*園庭のりんご

収穫祭は

実り具合を

みて行きます。

