



給食だより



令和3年11月1日 会津報徳保育園

山々の紅葉が鮮やかに映える季節になりました。この時期は新米が出回り、根菜類などの野菜・甘い果物、脂ののった魚も美味しい季節です。

体を動かすと、自然にお腹が空いて食欲が増します。旬の美味しい食事をバランス良く食べて体力をつけ、寒さに負けない体づくりに励みましょう。

食育活動



さつまいのホイル巻き (もも組)

焼き芋のホイル巻きにもも組さんのお友達が初挑戦。

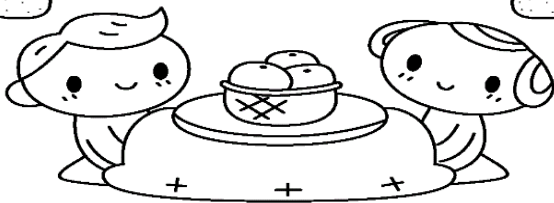
秋野菜であるさつまいもの色・形を見てから巻き方の説明を聞き、初めての体験となりました。考えながら丁寧に巻くお友達・するすると手早く巻くお友達と様々でしたが、とっても上手に出来ました。

お友達と作った焼き芋は美味しかったようでおかわりをして食べていました。



ミカンを食べよう

ミカンの仲間、世界でおよそ900種類もありますが、日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの予防に大きな効果を発揮します。



子どもが元気になる食事



元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは簡単でも栄養のバランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事をする事で心の元気もチャージできます。



～3期(9～12月)の目標～

0～2歳児

★食事のマナーを守り

苦手なものでも頑張って食べてみよう

3～5歳児

★食べ物の大切さを知り、

好き嫌いなくなんでも食べよう



今月の予定

3日(水)文化の日

5日(金)お誕生会

12日(金)焼き芋パーティー

18日(木)もちつき大会

23日(火)勤労感謝の日

26日(金)りんご狩り(年長児)