

給食だより



令和4年10月1日 会津報徳保育園

10月は爽やかな過ごしやすい季節ですが、寒暖差があり体調を崩しやすくなります。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋の美味しい味覚を味わい元気に過ごしましょう。



お米は栄養たっぷり



ごはんは味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹持ちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べて太りにくい食材です。

秋の味覚と合わせて美味しい新米を味わいましょう。



食育活動

※スイートポテト作り（さくら）

始めにエプロン・三角巾・マスクを身につけ、『やりたい』と言うお友だちにさつま芋をマッシャーでつぶし、生クリームを入れてよく混ぜてもらいました。テーブルごとに卵割も体験しました。卵黄と白身に分けるのはちょっと難しかったね。カップにネタを入れは大きなスプーンが思うようにいかず、悪戦苦闘でした。焼き色を良くする卵黄塗りは上手に行いました。焼き上がったおやつを食べながら『おいしい』『まなクリームをかってつくる』と話していました。



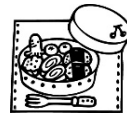
※十五夜の団子作り（たんぽぽ）

お月見のお供えの団子作りを行いました。1人1つずつではありましたが、まん丸に丁寧に作ってくれました。とっても上手出来ました。



今月の予定

- 7日（金）秋の小遠足
- 14日（金）お誕生会
- 20日（木）創立記念日
- ※園庭のりんご狩り



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

好き嫌いなく何でも食べてみよう

おねがい

10月7日は秋の小遠足です。

子どもたちはお弁当をとっても楽しみにしています。

お忙しいと思いますが、食べられ量のお弁当・おやつ・水筒をお願いします。

