



給食だより



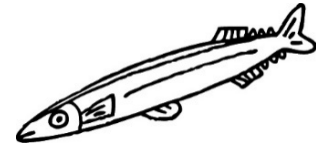
令和5年11月1日

会津報徳保育園

冬の足音が聞こえ始めた11月。寒い日も戸外遊びを元気いっぱい楽しんでます。体を動かすと自然にお腹が空いて食欲が増すようです。『いただきます』の声も大きく園内に響いてます。

食育活動

さんまってどんな魚かな(さくら・たんぼぼ)



秋が旬の生さんまを子どもたちに見てもらいました。見せた瞬間にさくら組・たんぼぼ組どちらも大歓声。『キャーすごい』『みたことある』など・・・近くで良く見てもらうとさらにみんな大興奮。『くさい』『おすしやさんみたいなにおい』『きんぎょみたい』『くちとがってる』など思い思いの感想を伝えてくれました。骨に気を付けて、【さんまの甘煮】にして美味しくいただきました。この時期お買い物に行くとお魚コーナーにたくさん並んでいます。お時間のある時に見せてあげてください。お子さんのユニークな感想聞けますよ。

今日の給食の野菜いくつ見つけれられるかな?(全園児)



給食の掲示版に今月は野菜カードを貼ってお友だちに給食の食材を見てもらいました。大根・長ネギなどの大きな食材は気になるようで『だいこんしてる』と話している姿が見られ、お部屋の近いもも組のお友だちは野菜カードじっと見ている姿が見られました。『大根は何に入っていたか分かる?』と聞くと『みそしる』とわかっているようで、次々に他の食材もお話ししてくれました。野菜が苦手なお友だちが少しでも興味・関心をもってけると嬉しです。



りんごに多い食物繊維 ペクチン

ペクチンは水に溶けやすい食物繊維の一つです。消化されないまま腸まで届き、コレステロールなどを吸収しにくくします。また腸内にいる乳酸菌などのえさになって善玉菌を増やし、腸内細菌を整えます。

～3期(9～12月)の目標～

0～2歳児

食事のマナーを守り

苦手な物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よう

今月の予定

10日(金)お誕生会

16日(木)餅つき大会

21日(火)焼き芋パーティー

22日(水)りんご狩り(さくら)

28日(火)カップケーキ作り(さくら)