

給食からのおたより



面川報徳保育園



秋と言えば食欲の秋！暑さもやわらぎ食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て、体調を崩す心配もありますので、ご家庭でも食事のバランスと、十分な睡眠をとるよう心掛けましょう。



保育園の畑で収穫したなす、とまと、きゅうりで、夏野菜カレーを作りました。野菜の収穫、洗浄、皮むき、野菜刻みとそれぞれ分担して行いました。みんな楽しく積極的に作業に取り組んでいました。作業している子ども達のまなざしが真剣で、とても嬉しく感じました。自分たちの手が加わったカレーは、格別においしかったようで、みんなおかわりをして喜んで食べていました。また、次回も子どもたちと料理をしてみたいと思います。是非、ご家庭でも、お子さんと一緒に料理を楽しんでみてください。



旬の野菜を食べよう

旬の野菜は、味も栄養価も良く、その季節の体に適した性質を持っています。

つまり、旬の野菜を摂取することは、とても利にかなっていることなのです。

秋には魚や果物、木の実といったように秋の味覚が豊富です。収穫の喜びと秋味覚を存分に味わい、旬の野菜からパワーをもらって、毎日元気に過ごしましょう。



疲労回復には！

夏の疲れをとるのには、良質なタンパク質をとることです。

たまご・肉・魚というようになじみのある食材なので、是非ご家庭で工夫しながら食卓に出してみてくださいいかがでしょうか？

今月の給食目標

夏バテしない
元気な体をつくらう！

9月の予定

9日(金)誕生会

12日(月)十五夜

※9日は箸のみ持たせて下さ

