

給食だより

平成26年10月1日 会津報徳保育園

実りの秋、食欲の秋がやってきました。秋の味覚としては、りんご、ぶどう、さんま、秋ナスなどがあります。旬のものは栄養も豊富です。また、稲刈りが始まり、だんだん新米も出回ります。秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体作りをしましょう。



食育活動

スイートポテト作り(さくら組)

9月11日全園児のスイートポテトを作ってもらいました。生卵割りにも(園では)初挑戦!!皆、おっかなびっくり!!「ど～すんの～」「やっぱりできない～」「先生やって～」「できた!」色んな声が飛び交いました。机に落とってしまう子、殻まで入ってしまう子…色んな光景が見られました。ご家庭でもぜひ、生卵割りをやってみてください。

さつまいもをつぶし、カップに入れ、卵をつけることは皆、上手にできました。



納豆まぜ(たんぽぽ組)

小さなカップの納豆をまぜまぜ～。カップのフィルムをはずし、醤油の袋をあけて納豆にかけて具を入れて、出来上がり!!

醤油の袋をあけるのは少し難しかったようです。納豆のまぜまぜは皆、上手にできました。



10月31日はハロウィン風おにぎりを作ります。

かぼちゃご飯に海苔で目、口をつけます。さくら組は自分たちで作ります。楽しみにしていて下さいね。

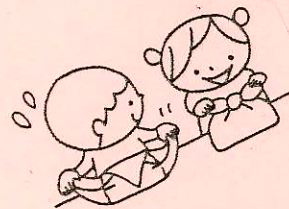
今月の予定

3日 秋の小遠足(お弁当です)

11日 親子わくわくランド

13日 体育の日

17日 お誕生会 園庭のりんごが大きく赤くなってきました! 時期をみて、皆で収穫をしたいと思えます。



どんなお弁当にしよう…

～10月3日は秋の小遠足です～

子どものお弁当って悩みますよね…子どもが「食べたい」と思うお弁当が一番。と言っても、お家の方が作るお弁当は子ども達にとっては一番です!!

★詰める量…ちょっと少なめにしましょう。「食べきった!」という達成感を味わうことが大切で、自身にもつながります。

★詰め方…ケチャップやマヨネーズ等は、おかずの下に敷くと「ふたにつく」ことがありません。ピックを使って、おかずをまとめて刺しておくことも。

★一口サイズに…一口サイズにカットすると食べやすいです。

★型抜き…ハム、卵、チーズ、のりなどを型抜きするだけでかわいいお弁当に変身!!

★その他…「いたみ」が気になるので加工食品でも火を通しましょう。

今月の目標
しっかり食べて
元気に運動しよう

