



給食からのおたより 10月

令和6年度 面川報徳保育園

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。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たくさん味わってください。

お米の力を知ろう

食欲の秋。この時期になると日本人の主食「お米」が収穫の時期を迎えます。お米の栄養価は収穫直後が最も高いため、新米にはビタミンB1やミネラルが豊富に含まれています。特に新米は新鮮さが際立つため、栄養素も失われにくいです。



『ごはんはこどもの五感を育てます』

ごはんは、味が淡白なためおかずにも合い、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良く、脂質が少ないため粉が原料のパンなどに比べて太りにくいという特徴が



秋の味覚と合わせて

おいしい白米を味わいましょう！



9月1日は防災の日でした。防災の日とは、自然災害に備えることの大切さを考える日です。

保育園では9月8日に避難訓練を行った後、非常食としてカレーライスとカンパンを2・3・4・5歳児が試食しました。

防災食を通し、改めて普段の食事の喜びを知ることができました。



さんまの美味しい季節です

秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。DHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富です。また、血液が凝集するのを防いだり、血栓をできにくくする作用を持つため、動脈硬化などの生活習慣病にも効果を発揮します。口先と尾が黄色くなっているものが、脂のりが良い証拠です。



10月の行事

18日(金) 誕生会
31日(木) おもちつき



もも組さんとたんぽぽ組さんが食育で調理体験をしました。えのき、しめじは細かく裂いてもらい、人参、なすはピーラーで剥き、玉ねぎの皮も剥いてもらいました。細かく裂いてもらった、たくさんのかのご類は鮭のホイル焼きに入りました。また、なすの皮は人参よりも柔らかく剥きずらかったのですが、とても上手にできました。給食では、一生懸命自分で手を加えた食材を探しながら食べていました。いつもより一段とおいしい給食になりましたね。



- ・鮭の蒸し焼き
- ・ジャーマンポテト
- ・焼きブロッコリー
- ・なす汁



十五夜

今年の十五夜は、9月17日でした。保育園でも同日に行い、すすきを飾り梨やかぼちゃなど15種類の野菜や果物、さくら組のお友達が作ってくれた団子をお供えしました。

