

ランチルーム

令和1年10月1日

梨の花保育園

梨の花レインボールーム

給食だより第70号

食欲の秋、運動の秋、実りの秋と本格的に秋を迎えました。保育園では運動会や遠足など楽しい行事がたくさんあり、子ども達も大きく成長する時期です。夏の暑さから開放され食欲も出てくるこの季節、いつもと違った環境で食事をするなどして好き嫌いをなくすきっかけを作るのも良いですね。

空腹が一番のごちそう！！



どんなに美味しい食事を作ってもお腹がすいてなければ、子どもの興味は遊びに向いてしまいます。ちょっと苦手なメニューでもお腹がすいていれば、パクッと食べてしまいます。また、年齢の低いうちは少量の食べ物でも時間帯が悪いと次の食事に影響しますので、子どもに食事を出す時は程よくお腹がすいている頃に食べてもらうのが大切です。



～空腹で食事をとるポイント～

※食事・おやつの時間を決めましょう！！

※遊びは室内のゲームだけではなく、戸外にでて体を動かして遊びましょう！！

※のどが乾いた時はお茶を飲みましょう！！

※夕食は早めに食べましょう！！

夜遅くの食事は、消化器官の未発達な小さい子には特に負担が大きいです。また、就寝時間が少ないと睡眠不足となり、朝の目覚めが悪いため朝食も食べられなくなるなど生活リズムが崩れてきます。

10月の食育・給食



給食目標

「お血をピカピカにしよう」「骨が丈夫になる食べ物について」

きれいに食べる事をつたえます。カルシウムが多い食べ物を食べると骨が丈夫になる事も伝えます。

10月24日(木)

お誕生日メニュー

10月30日(水)

ハロウィンメニュー





新米の美味しい季節になりました。

お米が出来るまでを紹介します。



いろんな作業があって、みんなの食卓におコメが運ばれてきます。心を込めて感謝の気持ちでいただきましょう！

【田起こし・代（しろ）かき】

春の初めの4月ごろ。たんぼの土をほり起こして、目を細かくします。たんぼに水を入れて肥料をまき、土を平らにならしていきます。

【苗（なえ）作り】

3月から4月にかけて「種もみ」を選びます。種もみをまいて、苗を育てます。

【田植え】

少し暖かくなった4月から5月。育てた苗をたんぼに植えます。

【草取り・水の管理・肥料・防除】

夏になるとイネがすくすくと育ってきます。イネがよく育つようにたんぼに肥料をまき、草を刈り、たんぼが乾かないように水を入れたりします。また、イネに虫が
ついて病気になるように、いつも注意します。

【イネ刈り・脱穀（だっこく）】

秋になると、黄色く実ったイネを刈り取ります。刈ったイネは乾かして、穂から「もみ」を落とします。

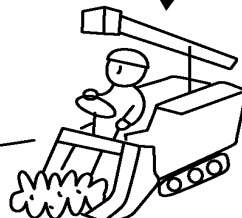
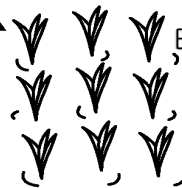
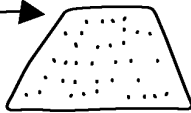
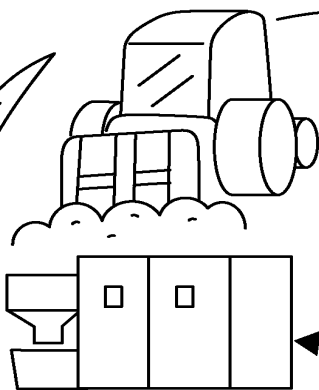
【乾燥・もみすり】

「もみ」を乾燥させて、もみ皮を取り、玄米（げんまい）にします。

田起こし・代かき

苗作り

田植え



乾燥・もみすり

イネ刈り・脱穀

草とり・水の管理・肥料