



ランチルーム

スポーツの秋ともいうように、体を動かすのに気持ちのよい季節となりました。そして1年で最も食べ物美味しくなる食欲の秋でもあります。お米や野菜、芋、果物など沢山の食材が旬を迎えます。旬の食材を沢山摂って冬に向けて元気な体を作りましょう。



旬の魚を食べましょう

保育園では給食に魚メニューをはじめ、小魚を使ったメニューやみそ汁のだしを「いりこ」でとるなど、魚を口にする機会を多くするようにしています。魚には大きくなる為に必要な栄養が沢山含まれており、生活習慣予防につながると言われています。特に旬の魚は栄養価が高く、手頃な値段で購入できるのでお勧めです。魚を沢山食べて元気な体を作っていきましょう！

魚の素晴らしさをご紹介します

《たんぱく質》

良質なたんぱく質でお肉に比べ脂肪が少ないため低カロリーでヘルシーです。

《カルシウム》

骨や歯を丈夫にします。しらす干しやししゃもなど丸ごと食べられる小魚もお勧めです。

《タウリン》

たこやいかに多く含まれています。疲労回復や血圧、コレステロールを下げる効果があります。

《DHA》

脳や神経の発達に欠かせない脂質です。記憶力や学習効果を高めると言われています。

《EPA》

悪玉コレステロールを減らし血管の健康を守る働きがある脂質です。

※DHAとEPAは魚（特に青魚）に多く含まれている脂質で、肉にはほとんど含まれていません。ぜひ、ご家庭でも旬のお魚をメニューに取り入れてみてください☆



10月給食・食育活動

給食目標

園全体 苦手を克服しよう。
正しい姿勢で食事をしよう。

- ◇10月04日（金）食育イベント（以上児） グミ作り
- ◇10月21日（月）ぞう組 クッキング スイートポテト作り
- ◇10月23日（水）食材カットショー（以上児）
未満児食材観察（さつまいも）
- ◇10月25日（金）お誕生日メニュー
- ◇10月28日（月）ハロウィンメニュー



🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈

食育だより

🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈



～食育イベント～

9月13日、食育大イベントでひよこ組さんからぞう組さんの全クラスと一緒に、箱の中に手を入れて触って中に入っている食材を当てる「はてなボックス」をしました！ひよこ、あひる、りす組さんは最初は怖がっていましたが手を入れて入っているものがお野菜や果物だと分かると不思議そうにしていたり、そのまま手に持って楽しそうにしていました！

こうま、きりん、ぞう組さんは目隠しをしてしてもらいました。こうま組さんには当てるのが難しいので座っているお友達に何色や形などのヒントを教えてもらってみんなで答えを当てたり、きりん、ぞう組さんは触っただけで答えを当てていました★

「はてなボックス」をすることでみんなで楽しくお野菜や果物に親しみを持つことが出来ました！



★10月の目標は「正しい姿勢で食事をしよう。」です。
お家でも気を付けて自然と出来ることを目指していきましょう！

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに

背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

10月からこうま組さんお箸の練習が始まります！

はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ① 素材…木製か竹製
- ② 形…四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm