

給食だより

NO.6

松葉保育園

令和 6年 10月



やっと暑さも落ち着いて、秋本番ですね。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」などたくさんの秋がありますが、どの秋が好きですか？
今月は運動会、遠足、焼き芋会があってイベントたくさんですね。
季節の変わり目、体調管理をいつも以上に気を付けて10月を楽しみましょう。



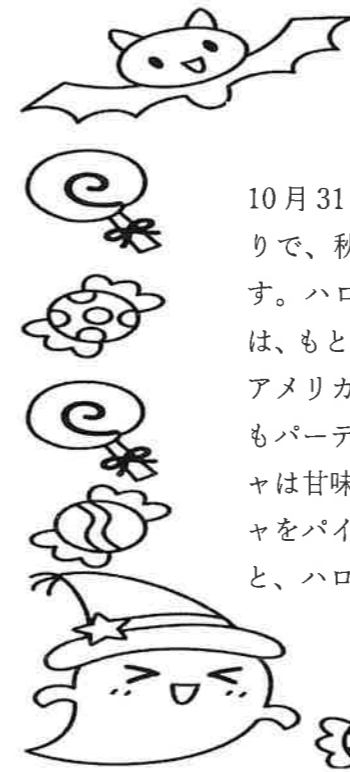
伝えていますか？食事のマナー

3歳ごろになると、そろそろ大人の介助がなくても自分で食べられるようになります。この頃から少しずつ食事のマナーを伝えていきましょう。

いただきます、ごちそうさまの大切さ、姿勢を正して座ること、お口を閉じて食べること、お箸やスプーン、フォークを正しく使うこと、お口の中に食べ物を入れたまま喋らない、食事中にほかの事をしないなど、お子さんに合わせて食事をする時のマナー伝えていきましょう。

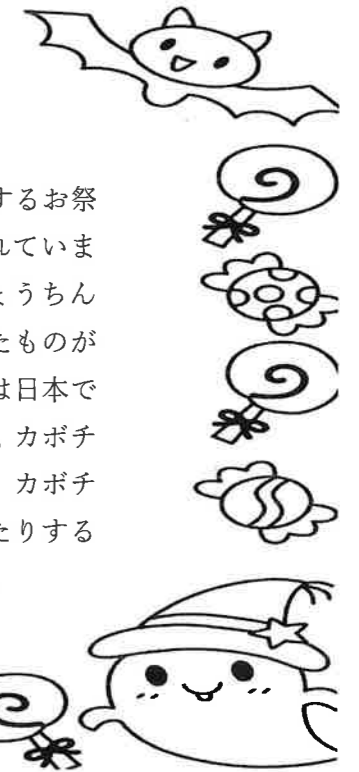
野菜嫌いを克服！！

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚は敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚と一緒に調理すると、うま味でしみや苦みが減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。ぜひ試してみてください。



ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう。



いつも食べている味噌について知ろう

味噌は日本の食生活に欠かせない食品で、材料は大豆、こうじ、塩です。この三種類を発酵させれば味噌の完成です。また使うこうじの種類で、米味噌、麦味噌、豆味噌に分けれます。味噌の原材料の大豆。大豆は「畑の肉」と呼ばれていて、たんぱく質を豊富に含む食品です。さらに、その大豆を発酵させるため、たんぱく質が旨味のもとであるアミノ酸に分解されて、非常に消化吸収の良いたんぱく質になります。



食卓のすすめ

8.9月で給食の現物展示を中止しておりましたが、涼しくなってきたので10月より現物展示を始めております。ぜひ帰りがけにご覧になってください。寒い冬がやってきますが、身体を温めて体調管理に気を付けましょう。