



10月 給食だよ

うすも保育園
令和5年9月29日

いよいよ本格的な秋の始まりです。日中も過ごしやすく、子ども達は活動量も増え、食欲も増し、心身ともに成長する時期でもあります。「食欲の秋」「実りの秋」「収穫の秋」を子ども達とともに十分に満喫していきたいと思います。ご家庭でも、旬の食材や自然に目を向けて、秋を楽しんでみて下さい。



食べ物の香りを楽しもう

食べものをおいしいと感じるには味だけではなく、香りも大きく影響しています。苦手なものは鼻をつまむと香りを感じられないので、食べられることがありますよね。香りとおいしさを感じられるようになるには、色々な食材を体験することが大切です。サンマの焼けるにおい、きのこの風味など秋の食材の香りを楽しみましょう。



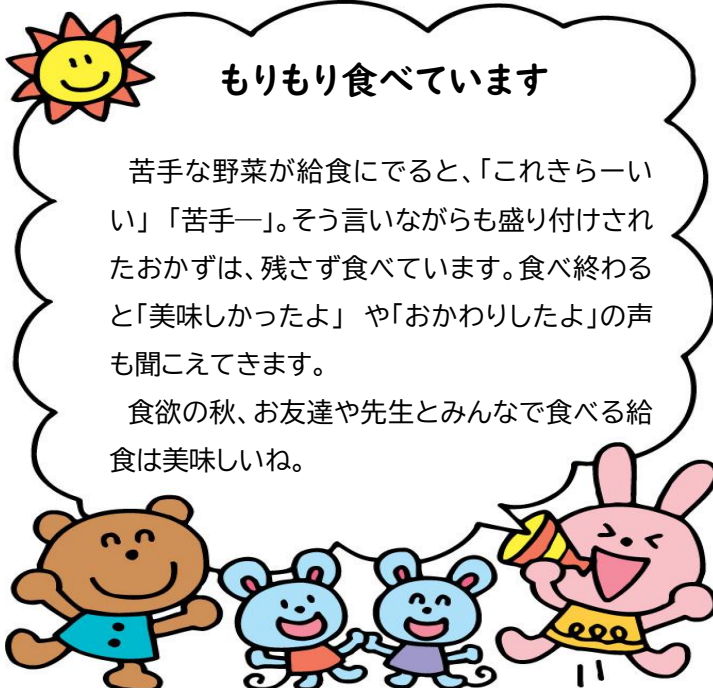
旬のさつまいも

食物繊維が多く便秘に効果的なさつまいも！ 焼き芋、蒸しパン、スイートポテトは子ども達に人気のおやつですが、おやつ以外にもお味噌汁に入ったさつまいもも大好きです。油揚げ、ねぎ、わかめどんな食材と合わせてもおいしく食べられ栄養満点です。



秋の食材で 骨を強くしよう！

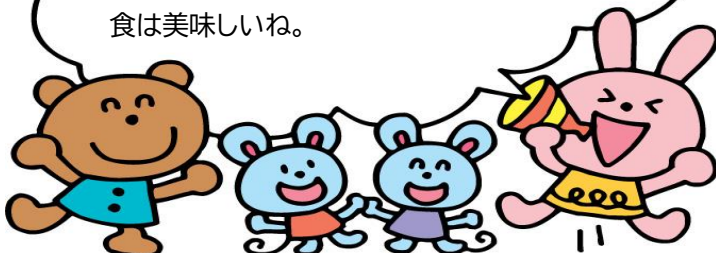
骨を強くする栄養素といえばカルシウムですが、秋はその吸収を助けるビタミン D やビタミン K を含む食材がたくさん出回ります。サケやサンマ、干しいたけにはビタミン D が、チンゲン菜やブロッコリーにはビタミン K が含まれています。小魚や牛乳などのカルシウムと一緒にこれらの食材をとって、強い骨を作りましょう。



もりもり食べています

苦手な野菜が給食にできると、「これきらい」「苦手ー」。そう言いながらも盛り付けされたおかずは、残さず食べています。食べ終わると「美味しかったよ」や「おかわりしたよ」の声も聞こえてきます。

食欲の秋、お友達や先生とみんなで食べる給食は美味しいね。



栄養士 齋藤