



給食だより



秋を満喫しよう！

紅葉が色づき始め、金木犀の香りや虫たちの鳴く声などから、秋の気配が感じられるようになりました。「食欲の秋」とも呼ばれるこの季節、さつまいもやくりなどの旬の食材から秋を感じつつ、さまざまな味覚を体験する機会をつくりましょう。

知って得する

食の知恵袋

マナーを知って食事を楽しく！

一緒に食事する人同士が心地よく過ごせるように、大事な食事のマナーを伝えていきましょう。

● 食卓に向かう時

日中は体をしっかり動かしておなかを空かせましょう。眠いとぐずって食べられないことがあるため、昼寝のタイミングも整えましょう。

● 食前のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」は、食材や食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを育みます。大人が手本を見せましょう。

● 食器の並べ方

3歳ごろから、主菜、副菜、主食、汁物の器を置く配置を伝えていきましょう。

● 食事時の環境

集中力がもつのは15分程度です。また、集中できるようテレビなどは消しましょう。

● 食後の始末

器に残ったご飯などは、スプーンできれいに集めて食べることを伝えましょう。

正しい姿勢

ひじをつかず、足の裏は床に着け（着かない場合は台を置き）ましょう。テーブルと体の間はこぶし一つ分空けましょう。



「味覚の秋」ってなあに？

「味覚の秋」とは、秋の果物や野菜、魚など旬の食材が豊富に出まわり、食べる楽しみが大きな季節のことです。旬の食材は栄養価が高く、香り・甘み・うま味をしっかり感じられます。園では給食などを通して、子どもたちが秋の味覚にふれる機会を大切にしています。



保育園の畑のさつまいもも収穫まじかです。先日試し掘りをしました。今年も大量の予感!!

旬の食材

さつまいも

秋に旬を迎えるさつまいもには食物繊維が豊富です。食物繊維は、腸内環境を整えたり便通をよくしたりする働きがあります。また、皮には活性酸素のはたらきを抑えて、がんや生活習慣病などを予防するポリフェノールが多く含まれるので、皮ごと食べましょう。

どうしてハロウィンにかぼちゃ？



ハロウィンのかぼちゃの飾りは、悪魔をだました男がランタンをもってさまようアイルランドの伝説に由来します。もともとはカブでしたが、アメリカで手に入りやすいかぼちゃになりました。β-カロテンが豊富で免疫力を高める、風邪の季節にぴったりの食材です。