



給食だより



木の葉が色づき秋が深まってきました

朝晩の気温が低くなってきました。暮れゆく秋は、昼夜の寒暖差で木の葉が美しく色づきますが、体調を崩しやすい時季でもあるので、寒さに負けない体づくりを心がけていきましょう。日中、体をしっかり動かし、温かい汁ものなどで体を内側から温めましょう。

七五三の赤飯

七五三の祝い膳に欠かせないのが赤飯です。赤い色には邪気を祓う力があるとされ、祝



いや儀式に用いられてきました。あずきは皮が破れやすく縁起が悪いといわれ、ささげを使う地域もあります。保育園でもささげをしようとしています。

旬の食材

米

新米のおいしい季節です。日本の主食である米は腹もちがよく、どんなおかずにもよく合います。米のおもな栄養素は炭水化物です。炭水化物に含まれる糖質は、元気に活動するためのエネルギー源となるので、とても重要です。

「食べられた！」をほめよう！

園では、子どもたちが苦手な食べものに挑戦したときは、一口でも食べられたことをしっかりほめています。量の多さや完食だけを目標にせず、少しずつ慣れる体験を大切にしています。小さな成功を重ねることで自信や意欲が育ち、食べられる食品も少しずつ増えていきます。日々の「できたね！」の声かけで、子どもたちが自分のペースで少しずつ苦手を克服できるように見守っています。

