



10月の給食だより

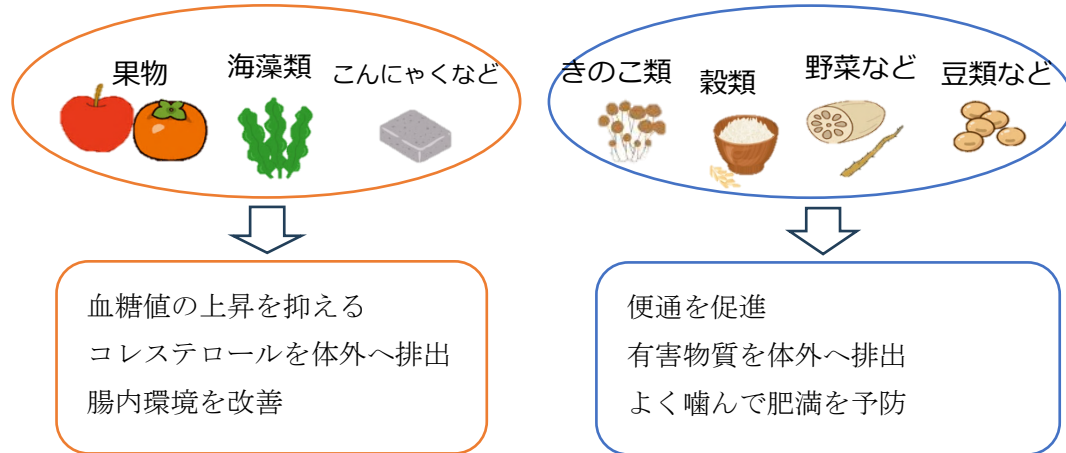
令和6年 10月号
頭陽会 すみだこども園

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…楽しみが多い季節がやって来ました。秋はおいしい食材が出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋にとれるさまざまな食べ物を味わって、体調を崩さないようにしましょう。



上手にとろう！食物繊維

収穫の秋、味覚の秋到来です！野菜はそれぞれの「旬」に栄養価が高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。さらに、さつまいもやれんこん、キノコなどの秋野菜には食物繊維なども豊富に含まれています。



食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。

食物繊維の豊富な野菜や果物、芋類、豆類、きのこ類など毎日食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう。

給食でも食物繊維豊富な食材をたくさん取り入れています。



今月の食育絵本 「おいもができた」

秋になるとおいしいさつまいも。おいもほりをしたことがありますか？大きなおいもがどうやってできるのか、土の中までのぞいてサイエンス！！普段は見ることができない、土の中でおいもができていく過程も写真で紹介しています。さつまいもを通して、食への興味のほか、自然や植物に対する関心を深める絵本です。

くま組・らいおん組 お月見団子クッキング

楽しみにしていたお団子クッキング。白玉粉をみんなで観察して、「砂みたい！」自分たちで袋に入った白玉粉をこぼさないようにボウルに入れました。その中に豆腐を入れて混ぜ、「つめたーい」と言いながらモミモミ。「おいしくな〜れ」「まーるくな〜れ」と一生懸命まるめていました。大きなお団子、小さくてかわいいお団子もたくさんできました。まるめたお団子をそーと湯の中に入れ浮き上がってくるのを「まだかなあ、まだかなあ」と待ちました。自分たちで作ったお団子はとびつきり美味しかったようです。次はおにぎりクッキングを計画しています。楽しみですね♪



10月18日（金）運動会ランチ

鶏肉の唐揚げ・スパゲティサラダ・玉ねぎの味噌汁

ごはんの丸い顔の上に、ふりかけの髪の毛、にんじんのたすき、グリーンピースの目、ケチャップの口、ウインナーの腕を3・4・5歳児さんたちは自分たちで飾り付けをしてもらいます。

運動会、思いっきり楽しんでたくさんの思い出を作ってね。

みんながんばってね♪給食室からも応援しています♪

