



10月の給食だよ!



くるみ乳児院給食委員会 2020年10月1日発行

食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋ですね。お部屋では絵本やお歌に夢中な姿や、好きな色で絵を描いている姿、外ではお散歩や秋の観察をしている姿など、コロナ禍でもみんな元気いっぱい遊びそれぞれの秋を楽しんでいます。おいしいごはんをもりもり食べて、子どもたちが更にパワーアップしてくれるよう願います。

食欲の秋

さつまいも

ホクホクと甘く子どもに大人気。食物繊維も多く便秘に効果的です。

りんご

ミネラル、食物繊維が豊富。風邪の時はすりおろしりんごで消化・血行をよくします。

さんま

秋は脂が20%を超え、最もおいしい季節。DHA・EPA、たんぱく質、ビタミンも豊富です。

しいたけ

低カロリーで、ミネラル・V.D と食物繊維が豊富。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けてくれます。

10月の献立にも秋の食材がたくさん出てきます

秋には様々な“秋”がありますが、やっぱり食欲の秋ですね。秋には旬のおいしい食材がたくさん収穫しゅうかくされます。

食べることは、生きるために大切なことです。食によって、からだを作り、心とからだの健康を作ります。また、考えたり、元気に遊んだりすることができます。子どもたちの豊かな心を育て、生きる力を身に付けていくために、食の大切さを子どもたちにも伝えていきたいです。

秋の収穫しゅうかくに感謝かんしゃしつつ、今年も様々な秋の食材を使った料理で食欲の秋を楽しみます。

くるみ乳児院では、食べることの大切さをもっと子どもたちに知ってもらうために、今年の秋の遠足ではお芋ほりを体験する予定です。子どもたちがほったお芋をみんなで調理して食べるのが楽しみです。

～9月の食卓より～

だんだんと気温も下がり、過ごしやすい季節となってきました！くるみ乳児院では、五平餅作りやさんまパーティーなどの秋の訪れを感じさせる取り組みを行いました。五平餅作りでは子どもたちがとてもじょうずにお米をつぶして作りました。さんまパーティーでは丸々1本の大きなさんまを見て「わあ～！」と子どもたちは大はしゃぎしていました。取り組みを行うと子どもたちの新しい表情も見ることができ、子どもたちにとって貴重な経験になると思うので今後もさまざまな体験をさせてあげたいです。

保育士 西村 絢音



どこから食べようかな



よいしょ、よいしょ