



お盆が過ぎ、夏の強い日差しも和らぎ涼しい季節になりました。いよいよ実りの秋到来です。果物では梨やぶどう、野菜はじゃがいもや南瓜、他にもきのこ類や秋サケなど美味しい食材が沢山旬を迎えます。夏バテ気味だった食欲を取り戻せるように旬の食材を献立に取り入れたいと思っています。



★ スイカわりをしました ★

8月20日にスイカ割りをしました。中々割れないスイカに悪戦苦闘しながら無事に割る事ができました。割ったスイカは給食の時にみんなで美味しく食べました。



★ 給食のひととき ★

たんぼぼ組

新しいお友だちが増え、給食の時間も賑やかになってきました。完食する日も増えてきています。1歳を過ぎて食べている食材が順調に増えているので、後期食を食べている子達は様子を見ながら完了食に進めていきたいと思っています。

すみれ組

スプーンを上手に使用して食べている子、途中で手掴みになる子と個人差はありますが、みんなそれぞれのペースで一食懸命食べています。

ちゅーりっぷ組

納豆大好きなちゅーりっぷ組さん。『なっとうごはん！なっとうごはん！』のコールと共に納豆ごはんのおかわりが食べたくてすぐに完食していました。口の周りは納豆だらけになってました。

ばら、ひまわり、さくら組

食器の裏を見て、『1ばんだ！』『4ばんだ！』と話していたなんの話かと思ったら食器の裏についている小さな番号のことを話して盛り上がってました。プランターで収穫した枝豆やミニトマトを持ってきてくれました。おやつの時間に切ったものをみんなで食べました。

★ 9月15日は運動会です ★

運動会に向けて毎日練習をしています。練習の成果を十分に発揮できるようにするために、お家でしっかり休息と栄養を摂るようにしましょう。

【疲労回復】

疲労回復にはビタミンB1を多く含む豚肉や豆製品を摂りましょう。クエン酸を含む柑橘類や酢も効果的です。

【鉄の補給】

鉄は汗と一緒に大量に失われる栄養素です。レバーや緑黄色野菜、魚介類に多く含まれています



