

## 11月の給食だよ

11月1日発行 南通りすこやか保育園  
栄養士 工藤 礼喜子

街角で見かけるたわわに実った柿の木やいちごの葉の色づきに秋の深まりをいっそう感じます。四季のある日本は自然が豊かで、農漁業が盛んな国です。「実りの秋」と言われるように、それらは夏から秋にかけて大きく成長します。そして11月23日は勤労感謝の日です。働いている人や生産者の方々が育ててくれた食べ物に感謝して、おいしくモリモリ食べましょう！

### 旬の食材 りんごを味わおう！

りんごには、ふじ・ジョナゴールド・紅玉・王林など多くの品種があり、食感、甘さ、酸味、それぞれ違った特徴があるのでぜひ食べ比べてみましょう。皮に張りつつやがあって下のほうまで色づきがよく、大きすぎず、ずっしりと重みを感じる物がおいしいりんごです。

整腸作用のあるペクチン、抗酸化作用のあるポリフェノール、疲労回復に効くリンゴ酸やクエン酸などが含まれています。

ペクチンやポリフェノールは皮と実の間に多く含まれています。せっかくの栄養を逃さないようそのまま食べるだけでなく、皮ごと料理に使ったり工夫して摂取できるといいですね。

#### ★たんぼぼ組★

完了食が7人になり、ますます食べる事が大好きになってきたたんぼぼさん。ほぼ毎日おかわりもして、ぴかぴかのお皿になって返ってきます。スプーンやマグを自分で持つ練習も頑張っています。その日のやる気や気分にもよりますが、お家でも引き続き見守って頂けたらと思います。

#### ★すみれ組★

引き続き遊び食べや食べムラが見られますが、自分の中で食べたい順番やおかずがあるので、子供の気持ちを尊重しながら進められるよう見守っています。スパゲッティを提供した日は、フォークで上手にクルクル出来ていました。

#### ★ちゅーりっぷ組★

給食を食べている様子を撮りに行くと、『撮って撮って！』『見ててねー！』と大きい口でおいしそうに食べてくれます。そして箸の練習も先月中旬頃から始めました。今後も進み具合を見て少しずつ慣れていけたらなと思います。

#### ★ばら・ひまわり・さくら組★

給食の準備では、お当番さん同士で声を掛け合って進んで準備する様子が前より見られるようになってきました。いただきますのご挨拶前には『静かにしよう』と自分達で呼びかけをしていました。お野菜やお魚などもモリモリ食べてくれるので、栄養士・調理師の活動の源になっています。これからも皆の期待に応えられるよう工夫して美味しい給食を提供出来るように努めていきたいと思ひます。

