



先月の運動会参加ありがとうございました。
 秋の深まりと共に少しずつ肌寒くなってきましたが、皆さん体の調子はいかがでしょう？この時期は新米も出回り、脂がのって美味しさを増した旬の魚も豊富に出回ります。これから迎える冬に備えてしっかり食べて体力をつけていくように心がけましょう。



* 新米の美味しい季節です *

お米には炭水化物が含まれています。炭水化物はタンパク質や脂肪より早くエネルギー源になって、体を動かす事に利用されます。また、パンやお芋に比べて粒で食べるご飯は、体に脂肪をためるホルモンの分泌が少ない事が分かっています。更に和風、洋風、中華風などと、どんなおかずにも合わせる事ができるので、体に必要な栄養素をバランスよく摂取することができます。



園の給食でも10月上旬～中旬には提供する予定です。お家で新米を食べる時は、低温で湿度が低く、日の当たらない場所に保管して3週間程度を目安に食べるようにしましょう。保管場所が無い場合は冷蔵庫の野菜室に2リットルのペットボトルに移すなどして保管することをおすすめします。

★ 給食のひとときとその様子 ★

★たんぽぽ組★

落ち着いて過ごしている日が増えてきて、給食もおやつもモリモリ食べてくれます。お口の周りにおかゆをつけていたり、大きいお口を開けてご飯を催促したり、色々な一面を見せてくれるようになりました。

食べた食材がありましたら担任の先生にお伝えください。これからの時期梨やみかん、柿りんご等を食べていただくと提供できるので助かります。

★すみれ組★

食欲の秋！という言葉がピッタリのすみれ組さん。毎回おかわりをしてくれます。お口の中に入れ過ぎて中々飲みこむまで時間がかかる時もありますがゆっくりよく噛んで飲みこむように促していきたいです。

★ちゅーりっぷ組★

先月の誕生会の日のおやつに提供したかぼちゃタルトを気に入ってくれたようで、みんなすぐに食べてくれました。給食では、納豆が大好きで糸を引きながら一生懸命食べていましたよ。

★ばら・ひまわり・さくら組★

玄関先でお母さんに『今日の給食美味しかったよ～！』と元気にお話していた子に後日『今日の給食美味しい？』と声をかけたら恥ずかしそうにしていました。

お皿をしっかり持って背筋を伸ばしてカッコよく食べる姿も様になってきました。



