



9月の給食だより

9月1日発行 南通りすこやか保育園
 栄養士 合田 里穂

朝夕の空の色や肌に触れる風に、どことなく季節の移り変わりを
 感じる頃となりました。夏の暑さで食欲不振だった子ども達も、活
 動量が増え、食欲旺盛になるかと思えます。旬の魚や野菜、果物な
 どをたくさん食べて秋の實りに感謝しながら食事を楽しみましょう。

★ 亜鉛を積極的に摂りましょう ★

味覚障害は高齢者の症状と思われがちですが、近年で
 は子どもでも多くなっています。幼少期に見られるこ
 の症状の原因は、栄養バランスの偏りやミネラルの亜
 鉛不足と言われています。亜鉛を多く含む食材は、牡
 蠣やレバー、ナッツ類、切干大根、ゴマ、煮干しなど
 の小魚系です。また、亜鉛の体内吸収を妨げるものに、
 食品添加物があげられます。おやつには、添加物の少
 ないお菓子にしたり、食事の栄養を補えるようなもの
 を選んでみるといいですね。



☆ クッキングを行いました ☆

第1回目のクッキングでは、夏の間収穫した野菜（トマト・オク
 ラ）を使って『ピザトースト』を作りました。今回は急遽、感染症拡大
 予防のため、野菜を切ったりすることが出来なくなってしまいましたが、
 みんな積極的に取り組んでくれました。途中、「チーズをネコの耳みだ
 いにする〜」という声や「カラフルで美味しそう」と、様々な声が
 聞こえてきました。

出来上がったピザトーストは子ども達にとっても好評で、「もっとたく
 さん食べたかった！！」と言われるほどでした。育てた野菜に感謝し
 ながら味わって食べることでよかったです。



