



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 合田 里穂

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりましたね。もうすぐ感染症が流行する冬が近づいてきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事をとり、元気いっぱいに秋を満喫しましょう！

すこやか保育園でも色々な食材を給食に取り入れられるよう、工夫して給食を作っていきたいと思います。



☆ サプリメントっていいの？ ☆



子どもの偏食が心配で、栄養を補おうとサプリメントの利用を考える方も多いようです。しかし、それらは必ずしも子どもにとってよいとは限りません。子どもにとっての食事は単に栄養補給ではありません。料理の色彩や香りを感じながら食べることは、子どもの食への興味・関心を高め、心の育ちにも大きく関わってきます。

「おいしいね」と会話しながら楽しく食事をすることが、偏食の改善につながるでしょう。



★ 給食のひととき ★

★たんぼぼ組★

中期食を食べているお友だちは、お口の開け方や、噛んで飲み込むことがとても上手になりました。後期食を食べているお友だちは、完了食に上がる為の準備が始まりました。少し大きめに煮た野菜やスティック状になった野菜もモグモグと口を動かして食べています。

★すみれ組★

好きなメニューが出ると、あっという間にぺろりと完食してしまう元気いっぱいのすみれ組さん。ご飯を食べている途中、眠くなって寝てしまう子もいますが無理なく食べてもらえるように、声掛けをしていきたいと思っています。

★ちゅーりっぷ組★

お部屋に行くと、「写真見せてー！」と言って、毎回撮れた写真をチェックするのが日課のちゅーりっぷ組さん。お箸を使う練習を始めたお友だちもいます。正しい持ち方が身につくようにしっかりと見守ってしていきたいと思っています。

★ばら組・ひまわり組・さくら組★

子ども達に会うと「今日の給食なにー？」と聞かれ、「〇〇だよ、栄養いっぱいだからたくさん食べてね」とお話すると「やったー、〇〇大好きだから嬉しい！」と、喜んでくれます。最近何でもよく食べてくれるようになり、バットが空っぽになって返ってくるほどです。



