



10月の給食だより

10月1日発行 南通りすこやか保育園
栄養士 神成 澤

爽りの秋がやってきました。『食欲の秋』と言われるように秋は食べ物が美味しくなる季節です。季節の食材に触れ、秋を感じてもらえるように給食でも積極的に取り入れていきたいと思っています。



かぼちゃを食べよう！

ハロウィンでも大活躍のかぼちゃですが、栄養もたっぷりです。代表的な緑黄色野菜でカロテンやビタミンB群を豊富に含んでいます。西洋かぼちゃにはビタミンCも豊富に含まれていて、カロテンはほうれん草に匹敵するほどと言われています。

日本かぼちゃと西洋かぼちゃでは肉質、味、性質がかなり異なるので、料理によって使い分ける事をオススメします。

煮物、炒め物、蒸し物、揚げ物、ポタージュなど様々な料理に使えて、体にも嬉しいことがいっぱいなのでおすすめです。

そもそもハロウィンとは？

日本の一部の若者達の間で仮装をメインに定着しつつある秋の収穫を祝い、悪霊など追い出す宗教的な意味合いのあるお祭り行事です。欧米ではハロウィンに『ジャック・オー・ランタン』という南瓜の提灯を飾り、子ども達が仮装して近所の家々からお菓子をもらいます。



★たんぼぼ組★

完了食の子たちが増えて、自分で食べる意欲が増し、手づかみ食べが盛んになってきました。散らかりが気になるかと思いますが食べることに對する意欲、動きを覚えていく時期だと思つるので、お家でも一緒に食卓を囲んで食べながら見守っていただけたらと思っています。

食べた食材がありましたら担任の先生まで連絡をお願いします。これからフルーツに柿、梨、みかんを使う予定なので食べてもらえれば助かります。

★すみれ組★

イヤイヤする時期と、お茶、おかず、ご飯、サラダを混ぜたい欲が強く、混ぜてしまう日がありますが、声かけをしたり、少しだけ手伝うと綺麗に食べてくれます。今後も声をかけて見守っていきたくです。

★ちゅーりっぷ組★

様子を見に行くと『今日は1人で来たの〜?』『給食の先生こっちきてー!』と声を掛けてくれます。『ごはんはどうやって作るの?』と聞かれたので『お米を洗って水を入れて火を付けてホクホクって炊くんだよ』と伝えると心配そうな顔で『あっちくなかった?』と言われてホッコリしました。

★ばら・ひまわり・さくら組★

シーフードピラフの日に入っているえびにテンションが上がっていた子ども達は『私3個入ってた!』『僕5個だったよ!』とえび自慢をして盛り上がっていました。食べる姿勢が猫背気味だったり、肘をテーブルについて食べていたりしている時がたまにあるので、その都度声を掛けていきたいです。

今月は芋ほり遠足で収穫したさつまいもを給食で提供していきたいと思っています。

