

# きゅうしょくだより

2019年9月  
さくらんぼ保育園

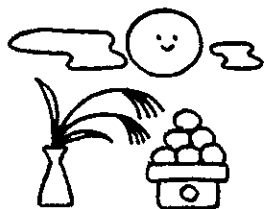


日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の日差しをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひとまわり大きくなった気がします。給食室にもお出かけして楽しかった思い出などを話しに来てくれます。これからは、実りの秋。秋の味覚といえば、サンマ・栗・ぶどう・柿・新米……おいしいものが沢山出回ってくる季節です。運動会の練習など毎日の活動量も増えてきます。たくさん食べて丈夫な体を作っていきましょう。

## 《9月の予定》

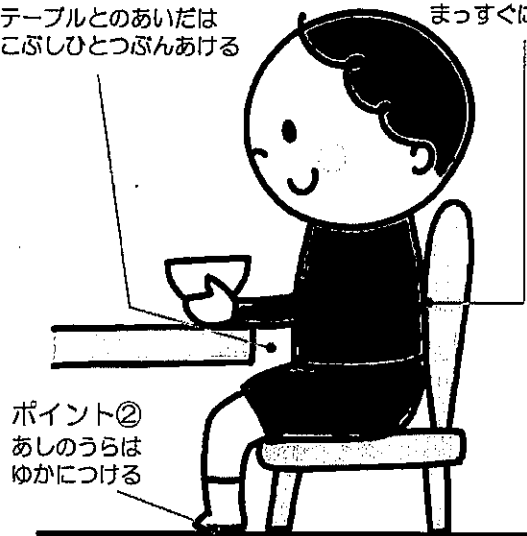
- ・9月12日(木) 4・5才児つくしと運動会交流
- ・9月13日(金) 十五夜お団子づくり……おやつに全園児で食べます。

ひまわりさんは、あんこ入りの団子を作ります♪



## 正しい姿勢で食べていますか？

ポイント①  
テーブルとのあいだは  
こぶしひとつぶんあける



ポイント②  
あしのうらは  
ゆかにつける

ポイント③  
せなかを  
まっすぐにする

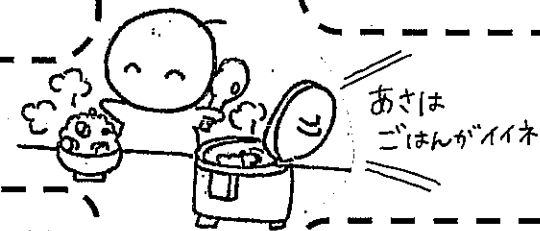
最近、体が曲がっていたり、立膝をついて食べている子が多い…とのことで、以上児さんを中心に食べる時の正しい姿勢について話をしました。「背中をまっすぐにして食べると、食べたものがしっかりお腹にとどくよ。体に栄養がとどくよ。」「足を床につけるとよく噛めるよ」など、子どもたちにわかるようにイラストを見せながら説明しました。正しい姿勢で食べると見た目もきれいですよね。以上児クラスにイラストを貼ったり、給食でも声掛けをして子ども自身が意識できるようにしています。イラストを参考に、ご家庭でも正しい姿勢で食べるように意識してみてくださいね。

## 朝“ごはん”は 元気の源

日本人は、約2000年もお米を食べてきました。この長いつきあいの間に、日本人の体もごはん中心の食事に適したものになってきました。

ごはんは良質なたんぱく質を含んでいます。ごはんと適量なおかずで、糖質とたんぱく質と脂質の割合がちょうど良くつり合いが取れます。

ごはんはよく噛んで食べると、甘くなります。よく噛むことで満腹感も味わえます。また、脳の活動が活発になります。



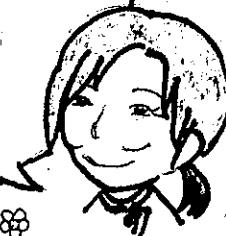
血糖値との関係では、下がる時ゆるやかに下がるので、腹持ちがよく、朝食には最適です。

納豆やみそ汁などの発酵食品とよく合い、子どもたちも食べやすいです。



9月より、調理員の花輪先生が退職することになりました。おいしい給食をありがとうございました！そして、育休だった内藤先生が復帰します。新しい体制で頑張りますので、よろしくお願いします。

短い間でしたが  
子どもたちと「楽しく食べる」  
と一緒に過ごせることを  
嬉しく思います。  
大変お世話になり  
ありがとうございました。  
花輪 和子



このたび9月(日)より調理員として  
復帰させていただきます。  
また、子どもたちの「おいしい!」の言葉を  
たくさん聞けるように頑張っていきますので  
よろしくお願い致します。  
内藤 雅子

