

きゅうしょくだより

2024年10月
さくらんぼ保育園



日が落ちるのも少しずつ早くなり、いよいよ実りの秋、スポーツの秋、そして食欲の秋がやってきます。子どもたちも運動会に向け、たのしく一生懸命に取り組んでいる声が給食室にも届いています。今年も子どもたちのがんばりを“運動会がんばろうランチ”と“がんばったねクッキー”で応援していきます。また、各クラスに応援メッセージも送りたいと思います。みんなで応援し、みんなで楽しめる運動会にしたいですね。

実りの秋、食欲の秋、食事を楽しいものに

毎年運動会を終えると、食べる量がぐんと増えたり、苦手な食材にもチャレンジしてみようとする姿があったり、運動会で得た力が食事の面でも実感されます。食事の時間を楽しめるよう、家庭でも意識してみましょ。苦みのあるピーマンやセロリ、酸味が強いトマトや独特な香りのしいたけなど…最初から美味しい！と受け入れるのは子どもにとっては難しいもの。なかなか食べられないものは、調理方法を工夫し、野菜のクセを減らしたり、甘味を引き出したりして食べやすくしてみましょ。

- ・うま味のある食品と組み合わせる。(しらす干し、かつお節、油揚げなど)
- ・アクの強い食材は、塩水にさらしたり下ゆでをしたりしてから調理する。
- ・細かく刻んで隠し味のように使う。(園のカレーには細かいピーマンが入っています♪)
- ・揚げて油のうま味を利用する。
- ・ごまやしょうゆの香ばしさ、香り、だしをきかせる。
- ・一緒に調理するなど食事の準備をお手伝いしてもらおう。(「自分が作った料理なんだ！」と愛着がわいて、嫌いな野菜でも食べられるようになることがあります♪)



★少しでも食べることができたら、いっぱい褒めてあげましょ！！

魚食べていますか？



秋の魚は脂がのって、コクのある青魚が多いです。秋に旬を迎える魚は産卵のために栄養分を蓄えており、これが旨味となってより美味しくなるのです。特に、青魚は血液の凝固を防いで脳梗塞や心筋梗塞が起こるのを防止する「EPA」や「DHA」と体に良い栄養素を豊富に含みます。また、魚介類には良質なたんぱく質も含まれています。より美味しく味わえる魚の旬を知り、ぜひご家庭でも秋の味覚を存分に楽しんでみてはいかがでしょうか。

～秋の魚～

サンマ アキサバ アキサケ カツオ
アジ マグロ カワハギ ブリ マダイ など

● 主食量調査を行います ●

10月22日(火)に3・4・5才児に向け、主食量調査を行います。日頃、持参しているご飯の量を把握するとともに、これくらい食べてほしいという目安も伝えられたらと思っています。お弁当の中にラップを敷いて、いつも通り子どもが食べている量を入れて持ってきてください。献立表にも記載してありますので、ご確認ください。