9月給食だより

軽野保育園
令和5年8月31日

まだまだ残暑の厳しい日が続いていますが、朝夕に秋の気配が感じられるようになりました。気温の変化で体調を崩さないように気を付けましょう。 秋は食べ物の美味しい季節です。様々な秋の食材を給食に取り入れ、美味しい旬の食材をいただく喜びを子ども達に伝えていけたらと思います。

量より「食べられる」達成をもたせるように

子どもの食べる量には個人差があります。まずは食べられる量を盛り付けましょう。「全部食べられた！」という達成感を積み重ねていくことが大切です。また、足りなかった分を、おかわりとして用意しておくと、食べる自信にもつながり、食べる事が楽しいと思えるようになります。

非常食の備え

非常食として水、米、缶詰の備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子や飲み物なども賞味期限ごとに買い換えてストックしておきましょう。子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れた食べ物が心を癒してくれます。

新米の出回る時期になります。新鮮でおいしい新米。ごはんは子どもにぴったりのエネルギー源です。園でもおにぎり作りをしたり、ご飯に合うおかずを取り入れたりと新米の美味しさを色々と楽しみたいと思います。

お月見・十五夜について

お月見の慣習は平安時代には始まっていたといいます。収穫に感謝してだんごやサトイモをお供えしたり、無病息災の願いをこめてススキを飾ったりする風習があります。中秋の名月を愛でる十五夜は、今年は9月29日(金)です。

苦手な食品があり栄養不足が心配・・

苦手な食品があり、食べてもらえない時は調理法を変えたり、同じ栄養素を含む別の食品に変えるなどして、栄養バランスを整える工夫をしてみましょう。

例えば…牛乳⇔ヨーグルトや豆乳
納豆⇔豆腐