10月 給食だより

軽野保育園
令和5年9月29日

いよいよ本格的な秋の始まりです。日中も過ごしやすく、子ども達は活動量も増え、食欲も増し、心身ともに成長する時期でもあります。「食欲の秋」「実りの秋」「収穫の秋」を子ども達とともに十分に満喫していきたいと思います。ご家庭でも、旬の食材や自然に目を向けて、秋を楽しんでみて下さい。

食べ物の香りを楽しもう

食べものをおいしいと感じるには味だけではなく、香りも大きく影響しています。苦手なものは鼻をつまむと香りが感じられないので、食べられることがありますよね。香りとおいしさを感じられるようになるには、色々な食材を体験することが大切です。サンマの焼けるにおい、きのこの風味など秋の食材の香りを楽しみましょう。

旬のさつま芋

食物繊維が多く便秘に効果的なさつま芋！焼き芋、蒸しパン、スィートポテトは子ども達に人気のおやつですが、おやつ以外にもお味噌汁に入ったさつま芋も大好きです。油揚げ、ねぎ、わかめどんな食材と合わせてもおいしく食べられ栄養満点です。

秋の食材で骨を強くしよう！

骨を強くする栄養素といえばカルシウムですが、秋はその吸収を助けるビタミンＤやビタミンＫを含む食材がたくさん出回ります。サケやサンマ、干ししいたけにはビタミンＤが、チンゲン菜やブロッコリーにはビタミンＫが含まれています。小魚や牛乳などのカルシウムと一緒にこれらの食材をとって、強い骨を作りましょう。

朝ごはんを食べよう

子どもの胃はまだ小さいので一度にたくさん食べることはできません。食事は１日３回プラスおやつ(補食)が基本です。朝、体や脳が目覚めるためにも朝ごはんは特に大切です。なかなか食べられないときは、起床から３０分くらいたってから食べるようにするといいでしょう。