

給食だより

文殊乳児保育園
令和5年度10月号



運動会も終わり、少しずつ過ごしやすい季節が近づいてきました。秋といえば「食欲の秋」ですね！おいしい食材がたくさん出回る季節です。最近、食材の高騰でなかなか手に入りにくいものも多いですが、旬の食材は少し安く手に入ることもありますので、ぜひ活用して秋の味覚を家族で楽しみましょう☆彡

お米を食べよう！

お米がおいしい季節になりました！しかし、日本でご飯派の人は減るばかりになっています。もう一度ご飯の良さを知っていただけたらいいなと思います☺

- ① パンなどに比べ、しっかり噛む力が育つ！
- ② 血糖値の上がり方が緩やかなので、集中力が保てる！
- ③ 炊きこみご飯にすると栄養も取れて一石二鳥！

※白ご飯を食べるときは**ビタミンB群**（豚肉、魚、卵など）と一緒に摂ることで、栄養バランスも整います！



誕生会メニュー

(17日)

- ★カレーピラフ
- ★コロッケ
- ★ごま和え
- ★コーンスープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★フルーツサンド



秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、さんま、さば、さつまいも、しいたけなどのきのこ類、ぶどう、くり、柿、など、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

お弁当の日

25日(火曜日)
どう組 久住キャンプ



子どもの食べる意欲を育てる！

たくさん体を動かして遊んだ後や、自分がつくったもの、お手伝いしたものなど特別感がでることで子どもの「食べたい」という意欲を引き出せます。また、お父さんやお母さん、お友達がおいしそうに食べることで苦手なものに挑戦する意欲にも繋がります！しかしダラダラと食べることは、かえって逆効果になってしまうので、食べるのが楽しく感じられるようにしていくことが大切です。