



10月給食だより

2022年10月1日発行

社会福祉法人悠晴

大島なかよし保育園 栄養士



暑い季節が終わり、あっという間に10月を迎えました。10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。同時にこの時期は、活動量が増え、食欲が増す時期になります。食べ物が美味しく感じられるこの季節、バランスよく栄養を摂り元気よく過ごしていけるようにしましょう。



残さず食べましょう

秋は食欲がアップするので、好き嫌いをなくし、残さず食べられるようになる良い機会かもしれません。子どもにとっての「楽しい食事環境」を考え食事をしていきましょう。

① 一緒に食べる。

家族や友だちと食べることで興味を持つようになります。

② 強制しない。

嫌いな食べ物を強制されると楽しくないという思いに。今日はこのくらいと少しずつ食べるなど量の調整をしていきましょう。

③ 調理に一工夫。

生野菜に火を通す、好きなものと一緒に、好きな味付けにするなどの食べやすい工夫を。

④ バランスよく食べる。

様々な食材を使い、食べることで味覚の土台が広がります。

秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は美味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。さつまいも…食物繊維が多く含まれており、腸内環境を整えてくれます。

きのこ類…食物繊維やビタミンDが豊富な食材で肥満や便秘の予防、カルシウムの吸収を促進します。

さんま…DHAやEPAが多く含まれており、脳の働きや血流を促す働きがあります。

りんご…整腸作用、排便効果があり、血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病予防にも役立ちます。

柿…ビタミンCが豊富。風邪予防になります。



9月食育集会

9月9日(金)の食育集会は「お月見団子作り」を行いました。手のひらで生地をコロコロと転がし、丸いお団子ができると「みてみて」「おだんごできた」と嬉しそうに見せてくれました。ゆでたお団子は、ほし組さんが代表して三方に飾りお供えをしてくれました。十五夜は、美味しい食べ物が食べられることに感謝の気持ちを表すことや、元気よく過ごせるようお願いをするという意味があります。

10日の十五夜の日には綺麗な満月が見られましたね。

今年も健康に過ごせますように。



給食レシピ~リッツピザ~

<5枚分>

- ・リッツ 5枚
- ・ケチャップ 5g
- ・チーズ 適量
- ・パセリ 少々



<作り方>

- ① お皿にリッツを並べる。
- ② リッツの上にケチャップをぬる。
- ③ ②にチーズをのせる。
- ④ パセリを散らしてレンジで20~30秒温めて、チーズが溶けたら出来上がり。