

給食だより10月

朝、晩肌寒さを感じる日も増えましたね。10月は運動会があります。

秋晴れの空の下、子ども達の日々の成果を見守りましょう。運動量が増え食欲も増してくる秋。旬の味わい、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。

園の生活に慣れてきたリス組が『玉ねぎの皮むき』をしていきます。緑組は翌日に使う全部の人参の皮をむいてくれています。黄組は皮むきの練習のため1日1本（1日1人）の人参の皮むき練習をしていましたが今月より緑組の人参皮むきのお手伝いを黄組が引き継ぎます。今月も乳児、幼児問わず『玉葱の皮むき』『きのこ類をばらす』等のお手伝いをする予定です。8月より緑組は月に1回お味噌汁を作っています。9月からは味噌汁づくりの時にお米をとぎ、炊飯することも始めました。

10月の献立

緑組の個人メニューが続きます。クラスメニューは、21日黄組『枝豆ご飯 鮭のみそ焼き フルーツサラダ コーンスープ』です。（8月に放送できなかったののでリベンジメニューです）26日は今年度初めての桃組メニューです。『パン 鮭の照り焼き りんごサラダ 豆腐とわかめの味噌汁』です。31日はハロウィンメニューで『おばけナン チキンカレー ハロウィンスープ 梨』です。

旬の食材

さつまいも

秋に旬を迎えるさつまいもには食物繊維が豊富です。食物繊維は、腸内環境を整えたり便通をよくしたりする働きがあります。また、皮には活性酸素のはたらきを抑えて、がんや生活習慣病などを予防するポリフェノールが多く含まれるので、皮ごと食べましょう。

食育クイズ

Q 新鮮な卵を10%の食塩水の中に入れるとどうなる？

1. 沈む
2. 浮く
3. 回転する

A 1. 沈む

新鮮な卵は沈みますが、古い卵は殻に開いた小さな穴から中に空気が入り込み、浮くようになります。ただし、そうならないこともあるので、必ず賞味期限を確認しましょう。

食の知恵袋

マナーを知って食事を楽しく！

一緒に食事する人同士が心地よく過ごせるように、大事な食事のマナーを伝えていきましょう。

● 食卓に向かう時

日中は体をしっかり動かしておなかを空かせましょう。眠いとぐずって食べられないことがあるため、昼寝のタイミングも整えましょう。

● 食前のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」は、食材や食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを育みます。大人が手本を見せましょう。

● 食器の並べ方

3歳ごろから、主菜、副菜、主食、汁物の器を置く配置を伝えていきましょう。

● 食事時の環境

集中力がもつのは15分程度です。また、集中できるようテレビなどは消しましょう。

● 食後の始末

器に残ったご飯などは、スプーンできれいに集めて食べることを伝えましょう。

正しい姿勢

ひじをつかず、足の裏は床に着け（着かない場合は台を置き）ましょう。テーブルと体の間はこぶし一つ分空けましょう。



令和8年10月1日



日の基保育園