

給食だより 10月号

令和7年9月30日
—富岡保育園—

食欲の秋、スポーツの秋、実りの秋... 楽しみの多い季節となりました。お彼岸のあたりから涼しい風が吹くようになり、秋の気配を感じます。いよいよ子ども達が楽しみに待っているうんどう会ももうすぐです。本番で力を発揮できるよう毎日練習を重ねています。毎年のことですが、このうんどう会をさかいに子ども達の成長ぶりが目に見えてきます。それと共に食欲もグンとアップしてきます。おいしい秋の味覚を提供していきたいと思えます。

ところで食中毒と言えば気温と湿度が高い夏が多いと思われませんが、9月から10月のこの時期が1年で最も発生件数が多いそうです。理由は夏バテして体力が落ち、免疫が低下しているところに、気温の変化で体調を崩しやすいことや、秋は行楽シーズンで野外での食事が増えることも考えられます。少し涼しくなったからと言って、調理した食べ物を放置せず早めに食べること!! 温め直す時もしっかり加熱すること!! 買い物する時は賞味期限、消費期限を確認すること!! など気を付けましょう。

～9の献立より～

やはり涼しくなってくると食欲も出てくるようで残菜も少なめでした。畑の野菜もお盆頃の大雨で一旦は全滅か! ? と思っていましたが、南瓜にピーマン、オクラが成長し続けておりびっくりしました。野菜の生命力に驚き、早速南瓜はポタージュやサラダ、ピーマンは和え物やおやつで、オクラも蒸して給食につけています。おやつも、とてもよく食べてくれています。今季初のさつまいもで“おさつチップス”を作りましたが前日からさつまいもをスライスして水に浸していたのでカリッと揚がり、ポテトチップスよりやや噛み応えもありますがさつまいもの甘さもありおいしかったです。“ポテトチップスなら良かった～”と言いながら食べてみておいしかったのか、おかわりして食べた学童さんもいたようです。以上児さんからも“今度はもっとたくさん作って”とお願いされました。

今月の食育ノートの食題は「必要な栄養をバランスよくとりましょう」です。ひとつの食べ物で万能な働きをする食べ物はありません。黄、赤、緑の3つの食品群をまんべんなく食べるようにしましょう。



給食の様子

今月の食題から～必要な栄養をバランスよくとりましょう

一つの食べ物で万能な働きをする食べ物はありません。おかずばかり食べないでバランスよく食べましょう。毎食の献立に、主食（主に黄の食べ物）と主菜（主に赤の食べ物）と、野菜などの副菜（主に緑の食べ物）はありますか？組み合わせは、幼児期では1：1：1ですが、成長に合わせて3：2：1へと望ましい食事のバランスに近づけていきます。料理を交互食べすると栄養のバランスを崩しません。

赤・黄・緑の3つの食品群をまんべんなく食べるようにしましょう！



このように考えると、バランスのとれた食事になります。

②魚・肉・卵・豆類・乳製品などをメインのおかず割り当てる

①ごはん・パン・めんを選ぶ

③野菜・海藻・芋類、果物をそえる。

