

給食だより 10月 号

令和5年9月30日
—富岡保育園—

一年で最も過ごしやすい10月となりました。お彼岸を過ぎた頃から朝晩は肌寒い日もありますが、昼間はまだまだ暑く汗ばむ陽気です。昼と夜の気温差で体調を崩さないようにしましょう。子ども達が楽しみにしている「ふれあい運動会」ももうすぐです。本番に向けて毎日練習を重ねています。そして、秋の味覚をたくさん子ども達に食べさせてあげたいと思います。体を動かし運動の習慣をつけることで、お腹もすき、よりおいしく食事をすることができます。

また、夏の終わり頃は“食中毒”に注意です。今年の夏も猛暑、酷暑でしたので、夏バテで体力が落ちていると細菌、ウイルスに感染しやすくなりますので気をつけましょう。

～9月の献立から～

「食欲の秋」の言葉通り、給食もおやつもよく食べてくれた9月でした。残菜もびっくりするほど少なかったり、無かったり、とても嬉しく思いました。先日、苓北中学校の職場体験で卒園生が来てくれましたが、おやつに“牛乳くずもち”をリクエストしてくれて、とてもよく食べてくれました。大きくなっても保育園の給食やおやつを覚えていてくれた事がとても嬉しく思いました。よく食べたメニューを紹介します。

主食・主菜

もぐもぐバーグ 米粉のポテトグラタン（残菜ゼロ）
タイピーエン 魚のフライ・タルタルソース
タンドリーチキン いんげんの肉巻き
肉うどん 花シュウマイ（残菜ゼロ）
南瓜コロッケ チキンライス（残菜ゼロ）
カレーうどん 厚揚げのカレーあん（残菜ゼロ）
鶏肉の麦みそ焼き（残菜ゼロ）



副菜・汁物

かきたま汁 栄養ふりかけ
きゅうりとみかんの酢の物
スパゲティサラダ
あおさの佃煮
きゅうりのポリポリ
ベーコンスープ
ピーマンのツナ和え
南瓜サラダ オクラ納豆



おやつ



ココアクッキーバー
ハムマヨパン 黒糖かりんとう
ラスクのマヨネーズ焼き
きのこスパゲティ
手作りプリン 南瓜ドーナツ
牛乳くずもち ホットサンド
チーズまんじゅう
いちごのヨーグルトムース
お彼岸おはぎ ごまクッキー
ヨーグルトケーキ



今年に入り、子どもの窒息、誤嚥事故のニュースが増えていることはご存知と思います。保育園でも以前より事故防止の目的でぶどうやミニトマト、球形チーズなど提供しておりません。このことは給食だよりなどでもお知らせしております。しかし先日のお弁当にミニトマトやぶどうが入っておりました。保育園で食べる食事に関しては1/4に切るか、他の物に代用するとなっていますので、使用しないことにしております。お家でも球形の食べ物の危険性についてご理解いただきたいと思います。

- 球形・・・ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、あめ、ラムネ等、うずらの卵
- 粘着性があるもの・・・もち、白玉団子
- 球形ではないですが・・・乾いたナッツ、豆類（丸のままだと危険）、砕いたナッツ類も小さい粒が気管に入り込む危険性があります。



食と健康のはなし

どうして？子どもの好き嫌い

子どもの多くは生まれつき「苦味」と「酸味」が苦手です。苦味＝毒を含んでいる、酸味＝腐敗していると認識する本能があるためです。3歳ごろから、食感や見た目など、個人の感性による好き嫌いが始まります。好き嫌いは無理になくす必要はありませんが、できれば嫌いなものを減らしたほうがストレスなく食事を楽しめ、人生はより豊かになります。子どもは未経験のものを「嫌い」と表現しがちです。いろいろな食材、味わい、調理法を提供し、子どもの食体験を豊かにしていきましょう。



子どもの栄養2023年10月号より