

11月 給食だより



朝晩の気温が低くなってきました。木の葉が少しづつ色づき、
もうすぐ鮮やかに染まりそうです。秋の深まりを感じますね。
この時季は体調を崩しやすいので、寒さに負けないよう体づくりを
心がけていきましょう。
日中は体をしっかり動かし、温かい汁物などで体を内側から温めましょう。



秋の食材を「見て・ふれて・食べよう」

秋は味覚がたくさん実る季節です。お子さんと一緒に野菜や果物を「見て・ふれて・食べる」経験を重ねることで、食べる楽しみや自然の恵みへの感謝の気持ちが育まれていきます。
おうちの食事でも、この季節の食材をたくさん取り入れてみましょう。



「鮭の日」

11月11日は「鮭の日」です。低脂肪で消化吸収が良いため、和食にも洋食にも合い、子どもにも食べやすい魚です。
身はオレンジ色をしていますが、白身魚に分類されています。保育園では11日の水曜日に、鮭のメニューを取り入れています。
温暖化等の影響により、水揚げ量が減り価格も高騰していますが、**岩手県の郷土を代表する魚**ですので、旬のこの時期にたくさんいただきましょう。

旬の食材 米

新米のおいしい季節です。日本の主食でもある米は腹持ちがよく、どんなおかずにもよく合います。米のおもな栄養素は「炭水化物」です。「炭水化物」に含まれる糖質は、元気に活動するためのエネルギー源となるので、とても重要です。





子どもと一緒に 食べもの クイズ

Q　ごはんを口の中で30回噛むと、どんな味になるでしょう？

① からい　② すっぱ　③ あまい

A　③　甘い

ごはんを口の中でよく噛むと、でんぷんが分解されて糖に変わり、甘味を感じます。甘さを感じるまで、よく噛んでみてくださいね。ごはん以外にも、うどんやパスタでも甘くなるか試してみましょう。

「食べられた！」をほめよう！

園では、子どもたちが苦手な食べものに挑戦したときは、一口でも食べられたことをしっかりほめています。量の多さや完食だけを目標にせず、少しずつ慣れる体験を大切にしています。小さな成功を重ねることで自信や意欲が育ち、食べられる食品も少しずつ増えていきます。日々の「できたね！」の声かけで、子どもたちが自分のペースで少しずつ苦手を克服できるように見守っています。

