



藍咲学園

給食だより



実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

食欲の秋



食欲が低下し、夏バテしやすい時期も終わり、秋になると体がみるみる健康を取り戻します。秋の食べ物で十分な栄養を摂りましょう。

- ★さんま…質の良いタンパク質が含まれています。
- ★さつまいも…熱に強いビタミンCがいっぱい！胃腸を丈夫にしてくれます。
- ★ぶどう…ぶどうの糖質は、体内に吸収されやすく疲労回復に効果的です。



新米



10月は新米の時期です。
新米は甘味・粘り・つや・香りが違います。
よく噛んで食べると、とても甘みを感じることができます。
園でも給食に新米を提供していきます。栄養たっぷりの新米を食べて活動のエネルギー源にしてくださいね。



食事の正しい姿勢

①胸とテーブルの高さを同じに

テーブル・座卓どちらの場合も、座った時の食卓の面は胸の高さぐらいにしましょう。それ以上になると、ひじが自由に動かせません。また、低いと姿勢が悪くなってしまいます。

②座面を合わせる

座面が体に合っていないと、座りにくいため、立ち歩きする要因になってしまいます。座面が広すぎたら、背中にたたんだタオルや薄いクッションをはさみましょう。

③足の裏を落ち着かせる

足が浮いている状態では、落ち着いて食べることができません。テーブル用のハイチェアの場合、足のせ板に足裏がぴったりつく位置に調節しましょう。座卓用の子どもイスの場合も、足が床から浮いていたら、雑誌や空の牛乳パックなどで、ちょうどよい高さの足のせを作りましょう。

☆5歳児さんがトマトを潰しケチャップを作り、とんかつにかけて食べました！

TRICK or TREAT?

ハロウィン行事食

おぼけバーガー…少し甘めのマヨネーズソースのおぼけ顔ハンバーガー

コーンスープ…いつもの美味しさ定番のコーンスープ

ミートローフ&おぼけチッツス…オーブンで焼く冷めても美味しいミートローフ

ハロウィンバンズキンサラダ…ホクホク甘いかぼちゃのサラダ

おやつ

ハロウィンクッキー…「トリック・オア・トリート！」でクッキーをもらおう!!