

きゅうしょくだより 9月号

まだまだ暑い日が続きますが、秋が近づいてきました。この時期は夏の疲れが出やすくなります。規則正しい生活を心掛け元気に秋を迎えましょう！

また、秋と言えば食欲の秋！野菜や果物美味しい食材が豊富な季節です。栄養たっぷりの旬の食材を食べて元気に過ごしましょう！

★給食の様子★

らいおん組1日保育

らいおん組さんの1日保育では、「パン作り」と「シャーベット作り」の食育を行いました。

パン作りでは、大好きな家族のことを思いながら、一生懸命パンの成形をする子どもたち。様々な形の愛情たっぷりのパンが出来上がりました♡

シャーベット作りでは、お友達と協力して材料をフリフリ！！「できた！」「おいしい！！」「たのしかった！」とみんなで作ったおやつは特別だった様です。



★7月残食★ (1ヶ月合計の残飯量/1日の平均残飯量)

うさぎ組	7474g/339g	りす組	12120g/550g
くま組	11468g/521g	きりん組	5972g/271g
らいおん組	5069g/230g		

子ども茶碗1杯

100gです。



★朝ごはんを食べよう★

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすりと眠るという望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。

・朝ごはんの役割

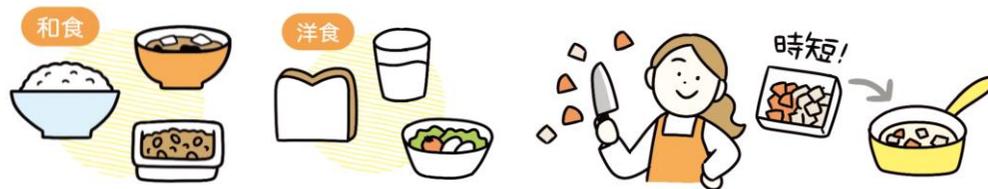
- 1・体温を上げる
- 2・身体を動かすエネルギー源となる
- 3・必要な栄養素の供給源となる
- 4・お腹の調子を整える



・朝ごはんづくりのコツ

- 1・パターン化する
いつもの食事だと作りやすく食べやすいという利点があります。

- 2・夕食時に準備
朝食用の野菜を切るなど、準備をして、朝の時短につなげます。



★給食委員会★

- ・個々の体調に合わせて、形状を調整して頂いて、子ども達も美味しく食べられている。(ひよこ組)
- ・暑さもあってかお汁を完食することが増えてきている。(うさぎ組)
- ・好き嫌いで個人差はありますが、8月になり、暑さにも少し慣れたのか、7月よりも食欲が出てきたように思う。(りす組)
- ・野菜が食べれた時は食べれたよと嬉しそうに教えてくれる。(くま組)
- ・縦割りで給食を食べることを喜び、後始末も自らしようとしていることに成長を感じている。(きりん組)
- ・特別保育では、パン作りやシャーベット作り体験をさせて頂き、子どもたちはとても喜んでいました。(らいおん組)
- ・野菜が高くなっている中で、野菜が豊富な献立で感謝している。(保護者様)