



きゅうしょくだより 11月号



朝晩の冷え込みも増し、1日の気温の変化が大きくなってきました。また、空気が乾燥してくる季節でもあり、風邪をひきやすくなります。規則正しい生活と温かい食事とで体をあたため風邪予防をしましょう。



★給食の様子★



2025年10月6日は中秋の名月。園では以上児さんと一緒に生地をこねたり、丸めたり、お月見団子作りを行いました。「やわらかいね!」「きれいにできたよ!」とお友達とお話しながら楽しそうに取り組む子どもたち。丸めた団子は給食室で茹で、おやつの時間にみんなでいただきました♡「おいしかった!!」「またつくりたい!!」と自分で作って食べる喜びを味わった子どもたちでした。今後も子どもたちが食に興味関心がわく体験や季節感を味わえるような食育活動を行いたいと思います。



★9月残食量★ (1ヶ月合計の残飯量/1日の平均残飯量)

・うさぎ組 8900g/445g
・くま組 19870g/993g
・らいおん組 4630g/231g

・りす組 8060g/403g
・きりん組 18040g/902g

子ども茶碗1杯
100gです。



★ご飯をしっかり食べましょう★

新米の季節になりました。おうちごはんの主演は、なんといってもお米の「ご飯」。先祖代々食べ継がれてきた日本人の主食であり、ご飯を中心とする「和食」は世界からも認められている食事です。ご飯の良さを知り、文化的で健康的な食生活を送りましょう。「ご飯」は「パンや麺」に比べ、消化や吸収のスピードが緩やかです。そのため、ご飯は腹持ちがよく、活動に必要なエネルギーを効率よく摂取できます。お米には、パンのような油や砂糖が使われていないのでとってもヘルシーに、子どもたちの活動の源となります。



・ご飯のメリット

・ゆっくりとよく噛む習慣が身につく

粒状のお米から作るご飯は、小麦粉から作るパンに比べて、咀嚼回数が多くなります。毎日、ご飯をゆっくりとよく噛んで食べることは咀嚼力アップにつながります。

・体調に合わせて水分調節ができる

体調が悪い時でも、水分の量を増やすだけで、消化によい食事を作ることができます。

・「おにぎり」でどこでも、いつでも手軽に栄養補給

おにぎりは持ち運びができる便利な携帯食。弥生時代後期の遺跡で「おにぎり状の米塊」が発見されたことからわかるように、昔から受け継がれてきた食べ方です。おにぎりは子どもにとってのメリットもたくさんあります。

お腹が空いたときにすぐに食べられる



混ぜる具で栄養をプラスできる



大きさを変えられる



自分で作れば「食べる意欲」が高まる



★給食委員会★

・北側園庭でたくさん遊ぶことでお腹が空くようで、完食できる子が増えてきている。(りす組)
・運動会の練習等で十分に身体を動かしていることもあり、空腹を感じて給食を食べるようになっている。(きりん組)
・食欲が落ちていたが、食育の団子作り後、家でも一緒に作ったことで食べる意欲につながっている。これからも継続したい。(保護者様)