

きゅうしょくだより 10月号

10月に入り、過ごしやすい季節となりました。秋は、お米や芋、野菜など、様々な食材が旬を迎える「実りの季節」です。旬の食材は、美味しいはもちろん、栄養もたっぷり。給食でも秋ならではの味覚を楽しみながら、子どもたちが元気に過ごせる身体づくりにつなげていきたいと思っています。

★2学期がスタートしました★

長かった夏休みも終わり、9月4日から全員そろっての給食がスタートしました。久しぶりの給食を楽しみにしていた子どもたち♡「おいしかったです！」「また作ってください！」という嬉しい声をたくさん聞かせてもらいました。2学期も安心・安全でおいしい給食づくりに努めていきたいと思っています。



★お月見団子作り★

9月25日に以上児さんとお月見団子作りを行いました。子どもたちは団子の生地に触れ、「柔らかいね！」「と言いながら一つ一つ丁寧に丸めていました♡ 食材に触れる感覚のおもしろさ、自分で作る喜びを感じながら、特別な時間を過ごしました。これからも季節の行事や食文化に親しみながら、食への興味や関心を育んでいきたいと思っています。



★食事の正しい姿勢について★

9月の給食委員会で、「食事の姿勢について」の意見が出ました。園では、給食やおやつの時間に、正しい姿勢で気持ちよく食事ができるよう、子どもたちに声掛けをしています。正しい姿勢は、食べ物をしっかり噛んだり、飲み込んだりすることにもつながります。ご家庭でも、お子さまの姿に合わせて声掛けをしていただければと思います。園とご家庭で協力し合って、楽しく食事ができる姿勢を身につけていきましょう。

【正しい姿勢のポイント】

- ①足の裏が床につくよう椅子の高さの調整を！！
- ②机とお腹はこぶし1つ分あけて座る。
- ③身体を背もたれに付ける習慣を！！
- ④お皿をきちんと持って食べる。
- ⑤肘はつかない。



★8月残食★ (1ヶ月合計の残飯量/1日の平均残飯量)

うさぎ組	9230g/576g	りす組	10205g/637g
くま組	4557g/284g	きりん組	2231g/139g
らいおん組	3892g/243g		

子ども茶碗1杯
100 g です。

★9月給食委員会★

- ・離乳食のお肉にとろみがついていて、食べやすそうだった(ひよこ)
- ・様々な食材や大きさに触れて咀嚼する経験に繋がっていく(うさぎ)
- ・暑い日が続いたが、食欲が落ちる子が少なく、よく食べていた(りす)
- ・椅子の座り方やお箸を持っていない方の手でお皿をおさえて食べることを意識して声掛けをしている(くま)
- ・毎日、ひらがなで書かれた献立表を自分たちで確認しながら、給食を楽しみにする姿が見られる(きりん)
- ・家庭で料理をした経験についても、「お家で〇〇を作ったよ」と話してくれることがあり、食への関心が広がっていることを感じる(らいおん)
- ・いつも給食を楽しみにしていて、寝る前に献立表を見るのが日課になっている。(保護者様)
- ・行事食カード(ひなまつり・こいのぼり)の飾りは毎年喜んでいて家でも飾っている。(保護者様)

