

# 10月号 給食だより



朝夕とすっかり冷え込み、秋らしさを感じる季節となりました。秋といえば食欲の秋、スポーツの秋といわれるように、保育園でも様々な行事があります。毎日の生活リズムを整えることで、日々の遊びが充実できるように、早寝・早起き・朝ごはんを心掛けていきましょう。

## 朝食を食べよう

朝食は一日の生活のスターです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。



### ○簡単朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるぶどう糖がとれるごはん食がおすすめです。具たくさんスープやみそ汁におにぎりだけでも十分です。みそ汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。



## 食育活動報告

0.1 歳児は、園で収穫したオクラとピーマンでスタンプをしました。2 歳児は初めてのクッキングでゼリーを作り、嬉しそうに食べていました。3 歳児はお月見団子作りをしました。上手に丸い形のお団子が出来ました。4, 5 歳児は園で収穫した野菜で、きゅうりのもみ漬、枝豆チーズ春巻き、オクラの和え物、夏野菜カレー（5 歳児のみ）を作りました。5 歳児の子ども達は、包丁でナスとズッキーニを上手に切っていました。どれも美味しくでき、あつという間に完食しました。

10 月はりんごやさつまいもを使用してクッキングをする予定です。



## お知らせ

- 10 月の懇談会にて給食の試食会を予定しています。11 日(木)は 2 歳児、18 日(木)は 3 歳児、25 日(木)は 4,5 歳児となっています。普段お子様が食べている給食の味を体験してみてください。
  - 10 月 24 日(火)は芋煮会です。2 歳児からクッキングを取り入れ、みんなで豚汁を作っていきます。当日に向けてご家庭でも、エプロンの付け方や、5 歳児は包丁の使い方などをぜひ一緒に練習してみてください。
- ※芋煮会の日、お弁当の日（幼児食のお子様）です。