令和８年１０月１日

給食だより

栄こども園

秋の澄んだ空にさわやかな風が吹き、過ごしやすい季節になってきました。

園の畑に植えたさつまいも葉っぱが青々と茂り、秋の恒例行事さつまいも堀りが楽しみです。

さて、秋は実りの秋です。さんま、きのこ、りんご、くりなどおいしい食材が出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜなどに負けない体を作りましょう。

ビタミンCと食物繊維がたっぷり！ 歯ごたえもおいしい　れんこん

穴の開いた独特の形から、「見通しがきく」といわれ、縁起物としてお祝いの料理に用いられます。炭水化物が主成分で、エネルギー量は高めですが、肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にしてかぜを予防したりするビタミンCを多く含みます。また、便秘予防になる食物繊維も豊富です。

表面に傷がなく、変色していない新鮮な物を選び、シャキシャキとした歯ごたえを残すために、加熱しすぎないことがポイント。天ぷら、きんぴら、サラダ、おすしの具、煮物など、食感のアクセントとしていろいろな料理に活用できます。

子どもと新米を炊いてみよう



米を炊くのはもっともシンプルな調理。それでいて、ごはんは食事の主役となるため、炊飯は、家庭での親子クッキングにおすすめ。まずは、ボウルの中にざるを入れ、その中に米を入れて、いっきに水を加えて軽くかき混ぜます。水が白くなっている点に着目。その後は「グルグルギュッ」と、手のひらで研ぐ手本を見せます。炊飯器ではなく、お鍋で炊く様子を見せても楽しいですね。

親子で楽しむ食事の時間

乳幼児期は、言葉や歩行に加え、味覚やそしゃくなどの食べる機能も発達します。しかし、歯やあごの食べる機能や消化吸収、排泄の機能はまだ未熟で、個人差が大きいため、子どもの体に合った十分な栄養と、安定した食生活を送ることが重要です。家庭では、食事の準備を手伝ってもらったり、会話をしながらいろいろな味を味わったりしてみましょう。食事の時間を楽しく分かち合うことが、子どもの健やかな成長につながります。

今月のお誕生日会は21日（水）です！

★すみれ、ゆり、ばらぐみは、お弁当（ご飯）はいりませんが、お箸を持たせてください。

★献立は、シーチキンライス、鶏肉のコーンフレーク焼き、ほうれん草とコーンの炒め物、フライドポテト、押麦のスープ、ジュースです。

★３時のおやつは、トッピングプリンです。