

令和８年１１月１日

給食だより

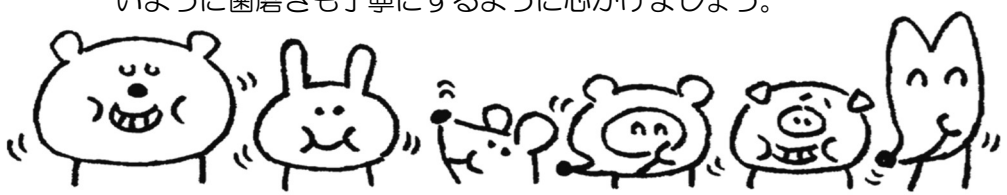
栄こども園

朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。日中の暖かさとの差で体調をくずしやすい時期でもあります。

さけなど旬の魚には脂がたっぷり乗っていて体を温め、いも類はエネルギー源になります。みんなで秋の収穫物を味わうとともに栄養もしっかり摂って、規則正しい生活を心がけましょう。そうすることで免疫力が高まり、元気に過ごすことにつながります。

よくかんで食べよう

11/8は、「いい歯の日」です。歯を健康に保つために、毎食後の歯磨きはもちろんですが、「よくかむこと」も大事です。あごの発育や虫歯予防、肥満予防にもつながります。ゆっくり食べて満腹感を味わうことができたり、ホルモン分泌も高まって食欲が抑えられたりします。食事に歯ごたえのある物を取り入れるなどして、無理なくかむ回数が増えるようにしてみてはいかがでしょうか？また、大切な歯が虫歯にならないように歯磨きも丁寧にするように心がけましょう。





“ヌルヌル”が消化を助ける！栄養いっぱいのさといも

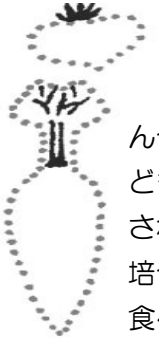


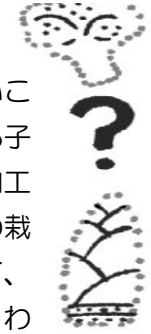
人里でとれることから、「さといも（里芋）」と呼ばれるようになったといわれています。でんぷんが主成分であるいも類のなかでもカロリーが低く、食物繊維が豊富なので便通を改善させる効果もあります。さらに、筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分排出を進めたりするカリウムを、いも類のなかでもっとも多く含んでいます。特有のヌルヌルした成分は、胃壁を守り、消化を助けるため、ぬめりも逃さず調理して食べましょう。





食べ物本来の姿を知る機会を





「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「だいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知ることは、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。





今月のお誕生日会は18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、秋の炊き込みご飯、おからチキンナゲット
れんこんサラダ、豆腐のすまし汁、ヤクルト、いりこです。

★3時のおやつは、お楽しみスイートポテトです。

