



令和7年10月1日
井堀保育園

まだまだ暑い日は続きますが、夜は涼しくなり秋らしくなってきました。
運動会に向けての取り組みが本格的になり、子ども達は以前より給食を
食べるようになりました。運動量が増えるので、ご家庭でもしっかりと朝
食を食べるようにしましょう。



食事に取り入れて欲しい栄養素

子どもの体は、大人と違いエネルギーの消費が激しく、汗からはミネラルが多く流れ
出ていきます。運動会前の運動は特に消費するので、食事で補いましょう。

- タンパク質** ・ ・ 筋肉のもとになる（卵・肉・魚・大豆等）
- 炭水化物** ・ ・ エネルギーのもとになる（ご飯・パン・麺類等）
- ビタミンB1** ・ ・ 炭水化物をエネルギーに変える（豚肉・枝豆等）
- ビタミンC** ・ ・ 体の働きを調節する（果物・ブロッコリー等）

給食の美味しい話

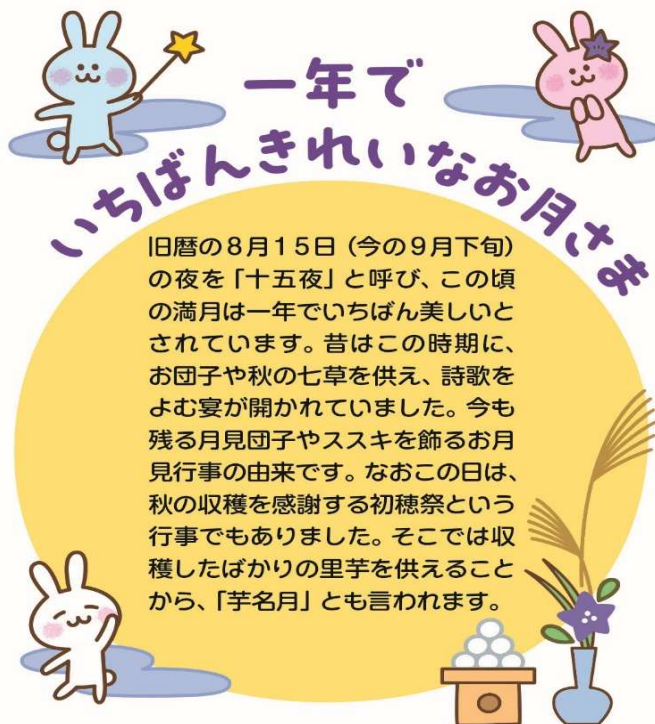


おやつ丸ボー口を食べていた、ゆり組の話です。

丸ボー口を見て、「うわーまんまるだー」「お月様みたい」と可愛らしい会話が聞かれたそうです。ちょうどお月見の絵を描いたり、お団子作りをしたりして遊んでいたそうで、丸ボー口から月を連想した子どもの想像力の豊かさに感心しました。

3歳未満児は、安全の観点からきなこ団子の代わりに、丸ボー口を提供します。

今年の十五夜は10月6日です！



この日の給食は、「月見うどん」です。
おやつは、きなこ団子です（3歳以上児のみ）