



* 給食だより *



令和3年10月1日
広徳保育園

日中汗ばむような陽気でも、朝夕は肌寒く秋を感じる季節になりました。朝夕と日中の気温差に体調を崩しやすくなりますので、衣服の調節をするなどして十分気をつけましょう。

また「秋」は色々な作物が収穫を迎える季節でもあります。特にいも類、きのこ類、根菜類には食物繊維が豊富に含まれており、便秘を防ぐほか、肥満などの生活習慣病の予防にも役立つといわれています。おいしい食事と、適度な運動と睡眠で生活リズムを整えましょう。

食を表現する言葉

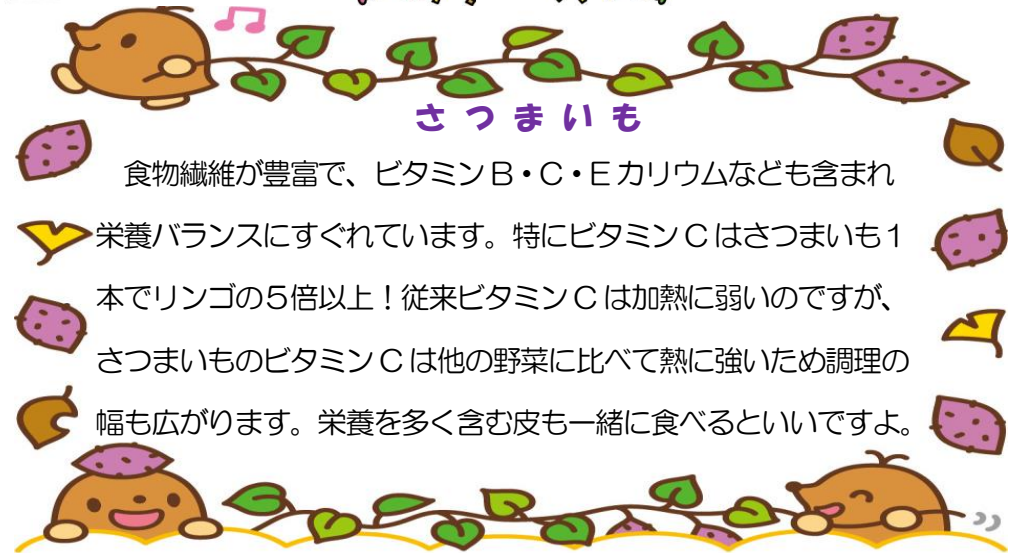
食への興味を深める上で、言葉で表現することは大切です。「おいもがホクホクしておいしいね」「くりのイガがチクチクしているね」など、食感やさわった感じを言葉にしてみましょう。「どんな感じがする？」と、尋ねる習慣をつけると表現の幅も広がります。



今度は冬野菜

大収穫の夏野菜が終わり、今度は大根やホウレン草、ブロッコリーなどを徳寿園の畑と園庭のプランターに植えました。収穫が楽しみです。

また、今月はさつまいもの収穫（徳寿園）にもゆり組・ばら組が行く予定です。子ども達も芋掘りを楽しみにしています。



さつまいも

食物繊維が豊富で、ビタミンB・C・E カリウムなども含まれ

栄養バランスにすぐれています。特にビタミンCはさつまいも1

本でリンゴの5倍以上！従来ビタミンCは加熱に弱いのですが、さつまいものビタミンCは他の野菜に比べて熱に強いので調理の

幅も広がります。栄養を多く含む皮も一緒に食べるといいですよ。

おはし選びのポイント

「持ちやすくつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」が子どものおはし選びのポイントとなります。おはしの長さの目安としては、「親指とひとさし指の先を広げた1.5倍くらい」。材質は竹など滑りにくい素材の物が良いでしょう。

