



給食だよ!



2026年 10月 1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

食欲の秋・スポーツの秋、体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせて、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べたいですね。



秋は「かむ力」を育てるチャンス!

秋の味覚には、「よくかむ」ことが自然にできる食材が豊富です。例えば、根菜類やきのこ類、りんごや柿など、しっかり噛まないと飲み込みにくい食材が多く出回ります。

子どもの咀嚼力は、脳の発達やあごの成長、姿勢、集中力にまで影響を与えるといわれています。給食でも、柔らかすぎず適度な食感が楽しめるメニューを提供しています。

特に、年長児では「自分のペースでしっかりと噛んで食べる」ことを伝え、姿勢やお箸の持ち方なども声掛けしながら、「食べる力」を丁寧に育てていきたいと思います。

正しい姿勢で食べられていますか?

ポイント1: テーブルとのあいだは、こぶしひとつぶんあける。

ポイント2: 足の裏は、床につける。

ポイント3: 背中をまっすぐにする。



10月は食品ロス削減月間です

食品ロスって何?

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことです。

日本では、年間523万トン(2021年度)、一人当たりになると、毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てていることになります。

食品ロスを減らすために

- ◎残さず食べきりましょう。
- ◎使い切れる分だけ買いましょう。
- ◎冷蔵庫の整理と「見える化」を心がけましょう。



食材豆知識

10月2日はとお(10)ふ(2)のごろ合わせから、「豆腐の日」になったそうです。

豆腐は大豆を原料とした消化の良いたんぱく質食品です。冷奴や湯豆腐はもちろん、ステーキやハンバーグなど洋風アレンジすることもできます。子どもにも大人にもぜひ食べてほしい食品の一つです。