



給食だより

10月

令和8年 10月 1日

篠崎保育園

暑さも和らぎ、秋晴れが多く過ごしやすい季節になりました。秋といえば、食欲の秋・収穫の秋といわれ、りんご、ぶどう、サンマ、秋なす・きのこ類など、たくさんのおいしい食べ物があり、旬の食材には栄養も豊富です。是非、秋の味覚を存分に味わっていただきたいです。

先月、3歳以上児クラスで「食事のルール・マナーについて」正しい姿勢、お茶碗の持ち方、食器の置き方、食事の挨拶「いただきます」「ごちそうさま」など話をしました。食事のマナーを身に付けることは、一緒に食べる人への思いやりや、食べ物や調理をしてくれた人へ感謝の気持ちをもつために大切なことです。ご家庭でも下記の食事のときの約束が出来ているか確かめてみましょう。

うつくしく
たべよう

● しょくじのときのおやくそく ●

しせいをのばして
「いただきます」



しよつきをもって たべます



ひじをついて たべません



くちに いれたまま、
おしゃべりを しません



はしを なめません



しよつきは ていねいに
あつかいます



かぼちゃ

かぼちゃの旬は、主に夏と秋から冬にかけての2つの時期に分かれています。かぼちゃにはビタミンA(βカロテン)、ビタミンE、ビタミンC、食物繊維が豊富に含まれており、免疫力アップや抗酸化作用、むくみ改善などの高い健康・美容効果かが期待できる緑黄色野菜です。

苦手な味も 食卓へ



「食べないから」と言って、食卓に出さなくなると、その食材を食べなくなってしまいます。食べなくても、大人がおいしく食べる様子を見たり、頻繁に食卓に出てきたりすることで、「おいしくな〜い」と言いつつ、口に運ぶこともあります。人は7回ほど口に入れたら、少しずつその味が食べられるようになるという研究データもあります。長い目で見守っていきましょう。

