



10月食育だより

令和3年9月29日
しんあい保育園

★嗜好調査にご協力いただきありがとうございました！

今後の給食の参考にさせていただきたいと思います。集計結果は後日配布いたします。

★10月18日は十三夜です

十三夜の月は「栗名月」「豆名月」と言われることにちなんで「栗ごはん」と「五目大豆煮」を給食で提供します。

★★★★10月28日はお弁当です★★★★

お忙しいと思いますがご協力をお願いします。お弁当のポイントをいくつか紹介します。

*お弁当の量

ついつい、いつもより多めになってしまいます。お子さんが食べきれぬ量を入れましょう。ごはんとおかずは半分ずつが目安です。

おかずの半分は肉、魚、たまごなど、もう半分は野菜にしましょう。

*彩りを考える

赤・黄・緑・黒・白の5色を使うと彩りよく美味しそうに見えます

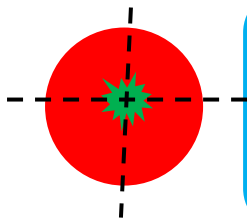
赤…肉やにんじん、プチトマト 黄…たまご、チーズ、コーン

緑…野菜類 黒…のり、ひじきなど 白…ごはん



*おかずの大きさは一口サイズに。喉に詰まらないようにしましょう。

- 子どもの小さな口でも一口で入るような大きさに切ったものを入れましょう
- おかずもごはんも冷めると硬くなりやすいので、気をつけましょう
- ごはんはおにぎりにすると食べやすくなります
のりをつける場合はきざみのりの方が噛みやすいです



球体のものは4等分に切ってから入れましょう

ぶどう・プチトマト・うずらの卵など…

お子さんの咀嚼力に合わせて食べやすいものを入れてください
★普段からよく噛んで食べるようにしましょう

*衛生面に気をつけましょう

- きちんと火を通す
- おかずは素手でさわらない
- しっかり冷ましてからふたをする
- お弁当バックに保冷剤を入れる

8日献立(ちゅんちゅん職員イチオシ)

ごはん 鮭のバターしょうゆきのごソース

青のり粉ふき芋 チンゲンサイスープ りんご

秋になって大きなさつまいもがスーパーに並び始めると、毎年スイートポテトを作ります。子どもたちも大好きで取り合って食べます。秋のおやつにおすすめです。

12日献立(さくらんぼ職員イチオシ)

三色丼 マカロニサラダ みそ汁

フルーツポンチ

今日の給食何かな？といつも楽しみにしています。さくらんぼ組の子どもたちも登園してすぐにメニューを聞いてくるほど楽しみにしています。