



給食だより



令和7年 塩山愛育園

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋です。たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいましょう。

◆10月の予定◆

9日 以上児遠足

※未満児さんは給食があります。

15日 すみれ組 遠足

16日 たんぽぽ組 遠足

21日 ほし組 食生活改善推進委員会さんをお招きし、クッキングを楽しみます♪

※エプロン・三角巾・マスクを持ってきて下さい

22日 ふたば組 お弁当の日

※ふたば組以外のクラスは給食があります。

28日 祖父母との交流会

31日 ハロウィンおやつ



◆9日 未満児給食

おひさまプレート♪

アンパンマンおにぎり

鶏のから揚げ にこにこポテト

野菜のグラタン わかめのみそ汁



◆15日 すみれ組遠足

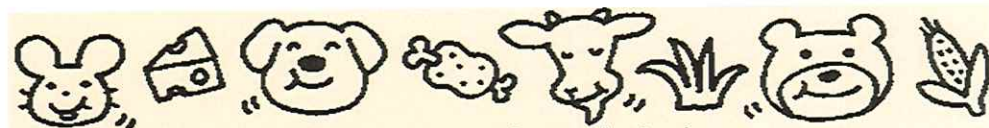
※お弁当を給食室で作ります。

わかめごはんおにぎり

チキンナゲット アンパンマンポテト

レンコンのきんぴら ブロッコリー

人参のグラッセ りんごジュース



よくかんでたべよう♪

愛育園の給食では、カミカミ給食・カミカミおやつを取り入れていています。離乳食では、かじり取りの練習を日々行っています。

子どものうちから、食べるときによくかむことはとても大切です。唾液をたくさん出すことによって虫歯を予防したり、かむ動作によるストレス解消の効果もあるそうです。また、脳の働きを活性化したり、必要以上に食べ過ぎるのを予防する効果もあります。離乳食では、丸のみ防止や窒息の防止にかむ練習はとても大切です。

小魚や海藻、根菜、果物など、食事にはぜひよくかんで食べる食材を加えましょう。※離乳食は適正な大きさ・柔らかさを成長に合わせ、見守りながら練習しましょう。



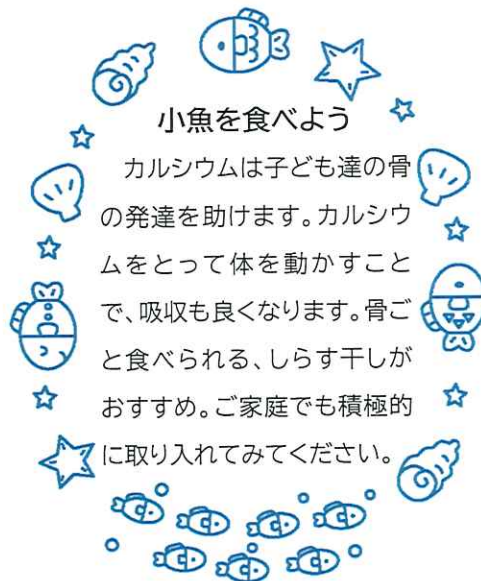
秋の味覚を楽しもう♪旬のものを食べよう♪

‘旬’とは、自然の中で育てた野菜や果物がとれる季節、魚介類もたくさんとれる季節のことです。旬の食べ物というのは、いちばんおいしく栄養もたっぷり。それを食べることは、四季の移り変わりの中で体調を維持することにもつながります。また、旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

10月旬の食材 新米・かぶ・里芋・チンゲンサイ・かぼちゃ・さつまいも・しめじ・まつたけ
しいたけ・まいたけ・りんご・柿・梨・栗・ぎんなん・ほっけ・さんま・鮭・いわしなど

小魚を食べよう

カルシウムは子ども達の骨の発達を助けます。カルシウムをとって体を動かすことで、吸収も良くなります。骨ごと食べられる、しらす干しがおすすめ。ご家庭でも積極的に取り入れてみてください。



10月 食育の日

2日 豆腐の日

4日 いわしの日

園では豆腐・いわしを使用した給食を提供します。

