



給食だより



令和8年度 塩山愛育園

まだ暑さが残る9月ですが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の日差しを浴びた子どもたちはたくましく、ひと周り大きくなった感じがします。

今月は運動会の練習などで毎日の活動量が増え、食欲もぐんとアップします。食欲の秋のこの季節は、好き嫌いをなくす良いチャンス!!ぜひご家庭で苦手な食べ物にトライしてみましょう♪

9月の予定

- 1日 防災の日のおやつを提供します。
- 2日 たんぽぽ・すみれ組 お誕生会おやつを給食室で手作りし、提供します。
- 3日 はな組 お誕生会クッキング
- 4日 ふたば・ほし組 お誕生会クッキング



かぼちゃプリンに、デコレーションをします♪

※クッキング当日は、三角巾・エプロン・マスクを
持ってきて下さい。

※かぼちゃプリンは卵不使用です

旬の食材



まいたけ・まつたけ・しめじ・しいたけ・さつまいも・かぼちゃ・いんげん
おくら・ちんげんさい・さといも・すだち・柿・梨・栗・いちじく・いわし
かつお・さんま・鮭・あまだい など。

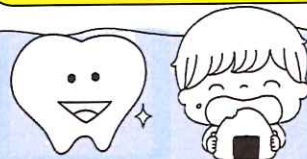
◆五感で食材に触れる◆



秋といえば【食欲の秋】。ぜひおうちで一緒に食材に触れる機会を作りましょう。例えば、土がついたじゃが芋、洗う前表面はでこぼこしています。しかし、きれいに洗って皮をむくと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、良い香りがしてほっくりとした触感に大変身!!このようにたった一つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味も深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。様々な食材に触れ、五感で感じる体験をすることは、好き嫌い克服の第一歩。園でもそのような小さな体験を大切にしています。

防災の非常食は、乾パン・魚の缶詰など色々ありますが、緊急時に備えて、味に慣れておくことも大切です。

園でも9月1日の防災の日に、非常食のおやつを提供します。



しっかりかみましよう!

◆食べ物をしっかりかんで、食べていますか?

『かむこと』でたくさんの良い効果が得られます。食物繊維しょくもつせんいが含まれるものをよくかむと、その食物繊維しょくもつせんいが『歯ブラシ』の役目を果たして、歯の汚れをとってくれ、かんで出た唾液が口の中をきれいに洗ってくれます。また、よく噛むことで大脳から『もう満腹だ』という指令が出て、肥満を抑える働きもあります。そのほか、『歯並びをよくする』『脳を活性化させる』などといわれています。食べ物はよく噛み、食後の歯ブラシも忘れずに行いましょう。

