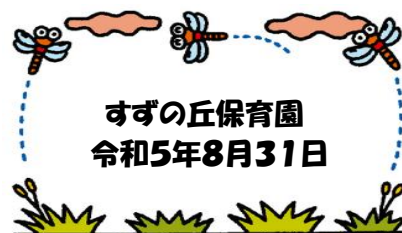




# 9月 給食だよ!

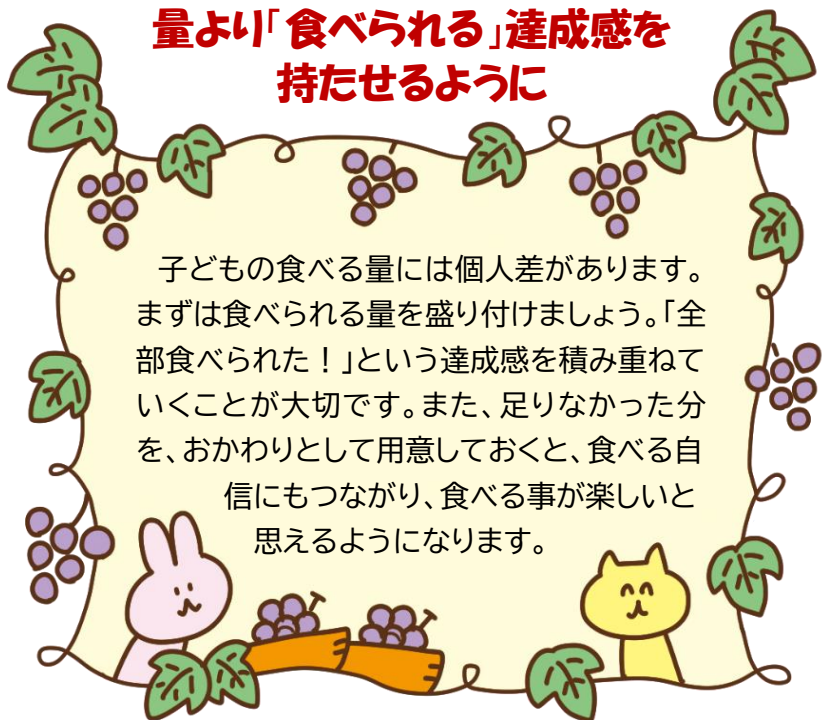


すずの丘保育園  
令和5年8月31日

まだまだ残暑の厳しい日が続いていますが、朝夕に秋の気配が感じられるようになりました。気温の変化で体調を崩さないように気を付けましょう。秋は食べ物の美味しい季節です。様々な秋の食材を給食に取り入れ、美味しい旬の食材をいただく喜びを子ども達に伝えていけたらと思います。

## 量より「食べられる」達成感を 持たせるように

子どもの食べる量には個人差があります。まずは食べられる量を盛り付けましょう。「全部食べられた!」という達成感を積み重ねていくことが大切です。また、足りなかった分を、おかわりとして用意しておく、食べる自信にもつながり、食べる事が楽しいと思えるようになります。



## 非常食の 備え

非常食として水、米、缶詰の備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子や飲み物なども賞味期限ごとに買い換えてストックしておきましょう。子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れた食べ物が心を癒してくれます。



新米の出回る時期になります。新鮮でおいしい新米。ごはんは子どもにぴったりのエネルギー源です。園でもおにぎり作りをしたり、ごはんにあうおかずを取り入れたりと、新米の美味しさを色々楽しみたいと思います。

## 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子ども達にも食べやすくなります。お月様が見えるところにお団子と、秋に収穫される果物を供えて、「お月見」を楽しみましょう。



## 苦手な食品があり、 栄養不足が心配…

苦手な食品があり、食べてもらえない時は、調理法を変えたり、同じ栄養素を含む別の食品に変えるなどして、栄養バランスを整える工夫をしてみましょう。

★例えば…

- 牛乳 ↔ ヨーグルト・豆乳
- 納豆 ↔ 豆腐