

# 給食だより

アップルナースリー保育園



## ～秋の食材について～



サンマや柿、お芋やきのこなど秋の美味しい旬の食材が、たくさん出回っています。園では、秋の食材を使用したさつま芋料理、ハロウィンには各園でハロウィンにちなんだ献立を提供します。ご家庭でも、旬の食材を使用して秋の食文化を楽しんでみては。

だんだん寒くなり風邪やインフルエンザ、食中毒が増える時期になります。元気に活動をするためにも、早寝早起きと共に、必ず朝食をとって登園していただきますよう、よろしくお願い致します。

## ～楽しいさつま芋掘り体験～



みんなで掘る楽しさや、とれた嬉しさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるの様子、土に埋まっている芋、土の感触、畑にいる虫など、たくさんの事を観察して学べます。

保育園では、掘ってきたさつま芋を使用した献立を提供する予定です。



## ～目に良い食べ物～

10月10日は目の愛護デーです。

目に良いビタミンのほか、魚にも含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。目の健康の為に良い食べ物を取り入れて目を大切にしましょう。

ビタミンA … 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする  
(緑黄色野菜・レバー・バター)

ビタミンB<sub>1</sub> … 目の神経の働きを正常にする  
(レバー・豚肉・ウナギ・麦)

ビタミンC … 目の充血を防ぐ  
(緑黄色野菜・果物・さつま芋)



## ～「こ食」について考える～

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。

苦手な食材でも、声掛けをしたり、おいしそうに食べたりする姿を見せる事で、興味がわく事もあります。忙しくて、子どもだけで食事をとる場合もあるかと思います。「こ食」について考えてみましょう。

孤食 … 一人で食べる

個食 … 一人ひとり違うものを食べる

固食 … 同じものばかり食べる

