

🎃🎃🎃 給食室おたより 10月号 🎃🎃🎃

秋晴れが気持ちのいい季節になりました。

“食欲の秋”“運動の秋”“読書の秋”など、子どもたちにもいろいろな“秋”を見つけて楽しんでもらいたいと思います♪



🍂🍂 秋の味覚・さつまいも 🍂🍂

さつまいもがおいしい季節になりました！おかずにもおやつにもなれるさつまいもは、秋の味覚の代表ですね。エネルギー源にもなり、ビタミンCや食物繊維も豊富な食材です。さつまいものビタミンCは加熱しても壊れにくいという性質が特徴なので、効率的に摂取することができます。みそ汁やきんぴらにしてもおいしいし、スイートポテトや焼きいも、大学いもといった定番おやつもいいですね！給食やおやつでもどんどん登場する予定です！

おやつについて～おやつの大切さ～

子どもは成長や運動量が盛んなので、それに見合った食事の量や栄養が必要になってきます。でも、子どもの胃袋は小さく一度にたくさんの量を食することができないので、朝昼晩の3回の食事以外にも食事を補給する時間が必要になります。それが「おやつ」です！子どものおやつは、大人のおやつ（おやつ＝お菓子）とは違い、「おやつ＝補食」＜3回の食事では足りないものを補う食事＞の意味合いが強くなります。

子どもたちにとっては＜補う食事＞なので、スナック菓子や砂糖がたくさん入っているおやつよりも、他の食事では足りない栄養を補えるものを取り入れてあげるのが理想的です。

園では、きなこマカロニや蒸しパンなどの素朴なおやつや、おにぎり、焼きそば、ナポリタンなどの食事系おやつ、クッキーやドーナツなど子どもたちの好きなメニューも入れています。

また、子どもは水分もたくさん必要になるので、食べるときにお茶や牛乳など甘くない飲み物を一緒に飲ませてあげてくださいね。

子どもが欲しがるときにいつでもあげてしまうと、ごはんが食べられなくなったりするので、おやつの時間はできるだけ決めてあげることが大切です。

ゆり・にじ組と取り組んでいる稲づくりですが、スズメ除けのためにかかしを作ったり、CDをぶらさげたりと、職員がヒントを出さなくても子どもたち自身で考えて、どんどん進んでやってくれています。その行動力に驚かされながらも、給食室の出番なしといったところですよ！まだまだ続いていく稲づくりですが、子どもたちにおいていかれないように!?!、稲刈りや脱穀などの活動を一緒に楽しんでいきたいと思っています！

