

給食だより

白岡(西・高岩・千駄野)保育園
令和4年10月発行

暑さも和らぎ、木の葉も赤や黄色に色づき始め、秋の訪れを感じられるようになってきました。

秋は「実りの秋」と言われるように、旬の果物や野菜がたくさん出回る季節です。食べ物が美味しく感じられるこの季節は、偏食（好き嫌い）をなくすチャンスです。

また、季節の変わり目なので体調管理に気を付けて、秋を楽しみましょう。



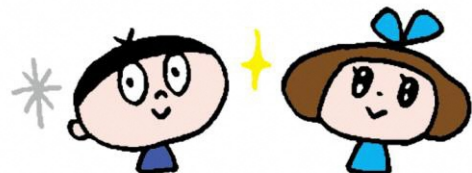
楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのかんごを観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか?」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。

目に良い食べ物は?

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に! 目に良いビタミンのほか、魚に含まれる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。

- 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B1** 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・サツマイモ)



食育レポート

毎日食べている食事。

何が入っているのかな?

その食材はどこでどうやってとれるのかな?

野菜ができるまでに、たくさんの方がかかわっていること

肉や魚 生きている物の命をいただいていること

おいしい食事を作ってくれる人がいること をお話しました。

みんなが元気に遊ぶためのエネルギーの源、大きくなるための

栄養源になっています。命をいただいていることや食事として

目の前に提供されるまでに携わってくださっている人に

感謝を込めて「いただきます」「ごちそうさま」と挨拶をしましょう。

