

給食だより

白岡(西・高岩・千駄野)保育園
令和4年11月発行

木の葉が色付き、秋も深まってきました。秋は天気の変化と一日の寒暖差がとても大きい季節です。朝晩はとても冷え込むので、風邪を引かないように気をつけましょう。

身体を温める根菜類や、栄養満点の旬の食材を食べ、睡眠を十分にとり、元気に毎日を過ごしましょう。



ま



豆

ご



ゴマ

わ



わかめ

や



野菜

さ



魚

し



椎茸


い



イモ



「まごわやさしい」とは、健康的な食生活に役立つ食材の最初の文字を、覚えやすく言いかえたものです。どれも手に入りやすく、すぐれた栄養素を備えた昔ながらの食材ばかりです。お米を主食にして、野菜・芋類・魚介類・海草類などを副食として組み合わせるといふ伝統的な日本食が世界的に注目されています。身体に必要な栄養素がいっぱいのキーワード「まごわやさしい」を毎日の食事に取り入れて、健康的な食生活に役立ててみてください。



絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

食育レポート

10月のテーマは「米」でした。農家の方から稲をわけていただいて、もみ殻をむき、玄米にしました。白米と玄米を並べて、色や形の違いを観察しました。

