

給食だより

令和8年10月号 東保育園



食事の正しい姿勢とは？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないよう片付けることも大切です。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコは、食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘もよくなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれています。

おやつにおにぎりを作って食べました



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



手作りおやつを紹介します。右からサーターアンダギー・焼きカレーパン・シュガーロールパン・マドレーヌ

