給食だより

今年度もあっという間に半年が過ぎ、運動会が近づいてきました。毎日、運動会を楽しみに頑張っている子どもたち。そのおかげか、この頃になると全体的に食べる量が少しずつ増えてきます。『実りの秋』であるこの時期は、おいしいものがたくさん！！ぜひ、ご家庭でも色々な食材を楽しんでみてください。

おやつのはなし

「おやつ」といえば、お菓子やジュースなどつい甘いものを想像しがちです。でも、幼児の「おやつ」とは、1日3回の食事では補えないエネルギーや栄養を補うための『第4の食事』なのです。

おやつの役割とは･･･

- ･栄養補給
- ･心と体のリフレッシュ
- ･生活リズムの維持
- ･コミュニケーションの機会

幼児に適切なおやつは？

体を作るたんぱく質･カルシウム･ビタミン･食物繊維などを補える栄養価の高い食品を選びましょう！

- ･果物
- ･乳製品(牛乳･ヨーグルト･チーズ)
- ･いも類
- ･おにぎりやパン　　･豆類　など･･･

★ポイント★

おやつは１日に必要なエネルギーの 10～20%が目安とされ、２歳までは 150 ㎉、３歳以降は 200 ㎉程度が適量です。

10月6日は『十五夜』

十五夜とは、１年で最も美しいとされる「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする日です。ススキやお団子・里芋などをお供えして月を眺めて家族でゆったり過ごしてみるのも良いですね。

☆9月誕生会のメニュー☆

バターロール
中華風コーンスープ
鶏の照り焼き
千切りキャベツ
メロン

パンにキャベツと鶏の照り焼きを挟んで食べました☺

おやつ
- ・アイスクリーム
【アレルギー用】
- ・パインとオレンジのシャーベット

パインシャーベット