

給食だより

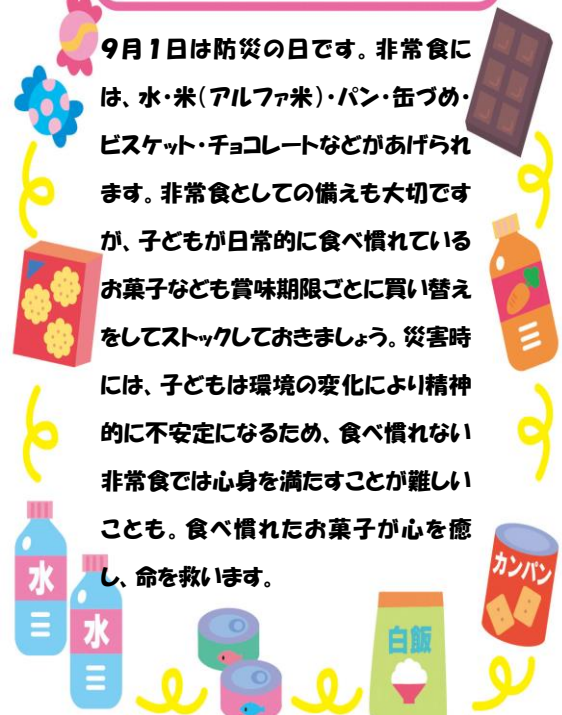


令和5年9月1日（金） 調布なないろ保育園
園長 山口 三奈
栄養士 平田 直子
吉田 早希

9月29日は十五夜です。お月見を楽しむ日でもあります。秋の実りに感謝する行事でもあり、いも類の収穫を祝う「いも名月」とも呼ばれています。十五夜の晩には、収穫した里芋が入ったけんちん汁を食べる習わしが残る地域もあります。

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



旬の
食材

チンゲン菜

中国から伝わったアブラナ科の野菜です。露地物が出回るのは春と秋ですが、気温が下がる晩秋のものが一番良いといわれています。中華の炒めものによく使われますが、くせがないので和食にも向いていて、あえものや漬けものにしてもおいしいです。



食育ピクトグラム



食育ピクトグラムをご存じですか？

農林水産省が作成したこのピクトグラムは、文字とあり食育のためのもの。

食育の推進や啓発のため、その取り組みを誰にでもわかりやすく発信できることを目的としてつくられました。

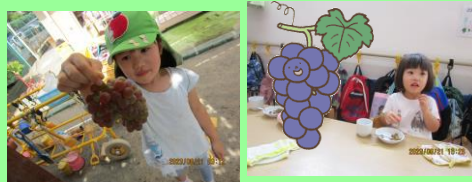
「食べる力」は、心身の健康を維持し、食べ物やつくる人への感謝の心を育て、食べる事の楽しさや日本の食文化を次世代に伝えていくという、生涯の「食」において欠かせない力です。

そして、この食べる力は、「生きる力」であるともいわれています。乳幼児期は、この食べる力、生きる力を育む土台となる大切な時期。調布なないろ保育園では、食べる意欲の基礎をつくり、さまざまな体験を広げていくため、食育の活動に力を入れています。これからの未来を生きていく子ども達のために、食の大切さを一緒に考えていきましょう。



緑庭のぶどうを収穫！

今年は緑庭のぶどうが大豊作！たくさん実りました。お昼に給食で提供し、八百屋さんのものと食べ比べてみたり、おやつつ時間に食べたりと、味わう機会がたくさんでした♪



4歳児クラス ホットドッグ 作り

目の前でウインナーを焼いて見せ、自分たちでパンにはさみしました！出来立てのホットドッグを「おいしい」と嬉しそうに食べていました♪

