



給食だより



2024年 11月 春日つぼみ保育園

秋も深まり、少しずつ木の葉も色づき始めてきました。日が沈むのも日に日に早くなり、風が冷たく感じるようになりました。寒くなると体力も低下してきて、風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするためには、疲れない体を作ることが大切です。栄養素をしっかりと取り入れ、生活リズムを整えましょう。また、寒い日には体を温める野菜(根菜類)を食べ、睡眠を十分にとり、元気に過ごしましょう。



食べ物本来の姿を知る機会を

『魚は開きや切り身の姿で泳いでいる』『昆布は畑でとれる』『大根や人参には葉っぱがない』などといった思い込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、色々な食材を見たり、臭いを嗅いだり、触れたりしながら【食材本来の姿】を知る機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知ることは、私たちが動植物に『命』をいただいているということを理解するきっかけにもなります。

《 本来の姿を見せましょう！ 》

ごはん



稲

魚(さけ)の切身



魚(さけ)1匹

にんじん



にんじん(葉付き)

グリーンピース



グリーンピース(さや付き)

くり



いがぐり



お米のパワーってすごい！



米からできる製品



新米のおいしい季節になりました。秋の味覚と一緒に新米を味わいましょう。味のついてないごはんは、他のおかずの味を敏感に感じられしっかりと噛むことで、でんぷんの甘味を味わうことができます。しっかりと噛むことで唾液がたくさん出て、唾液に含まれるホルモンが脳を活性化させてくれます。

米を使った製品には、色々なものがあります。もち、せんべい、あられ、白玉粉、酒、酢、みりん、ビーフンなど、おなじみの物のほか、最近ではアイスクリームやパンなどの食料品以外に化粧品や石けん、入浴剤なども作られています。