

# 食育だより

令和 元年 11月号

(作成者) 栄養士 野原正子

季節の変わり目は、寒暖差により、体調を崩しやすくなります。健康管理には十分配慮したいですね。この時期になると子ども達は、尚一層、食欲が増し、又、精神面の成長も感じる嬉しい時期です。短い沖縄の秋を楽しく過ごしてほしいです。

\*\*\* 『食欲の秋』 給食調理師スタッフ、張り切って頑張ってます！ \*\*\*

## ♡ 給食のおいさと楽しさ ♡



毎日の給食は、健康維持、発育に必要なエネルギーや栄養素(量)を補うだけではありません。子どもたちは、五感をフル稼働して、新しい食べ物に挑戦し、たくさんの経験を積み重ねていく中で、健康な食べ物を「おいしい」と感じるができる「正しい味覚と嗜好」を獲得していきます。又、お友達と一緒に給食を楽しく食べる体験から子どもの社会性が育ちます。園では、毎日の給食を「食育の教材」として位置づけ、丁寧な食事支援を行っています。

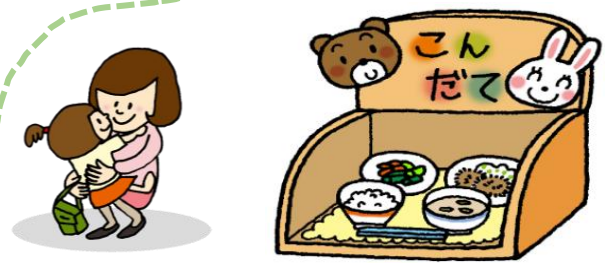


食の会話が增えるといいな！

## ♡ 子どもの健康を支える「園と家庭」との連携 ♡

- 子どもたちが、園の給食でどんなものを食べるのかを、献立表、サンプル展示でチェックしましょう。
- お子さんに「おいしかった？」と声をかけてあげましょう。食のおしゃべりは、子どもの食への関心が高まります。
- 給食は、栄養バランスが良く、子どもの成長に合わせていろいろな工夫をしています。家庭での健康的な食生活に給食献立も参考にしてくださいね。

(人気レシピ・・・随時発信中)



お魚おいしかったよ。  
おやさいも全部たべたよ。



## 七五三のお祝い



11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳(3歳で祝うことも)、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事を開いたりして祝います。



## パパ・ママと遊ぼう！！ 食べ物なぞなぞ

- ★ しょうぶにつよい カレーってなあに？
- ★ きいろくて ほそながい かわをむいてたべる くだものはなあに？
- ★ うえからよんでも したからよんでも おなじなまえの あかいやさいはなあに？
- ★ おにだけどこわくない さんかくのたべものってなあに？
- ★ まんなかに ぽっかりあながあいた わっかのおやつってなあに？