

給食だより

令和2年

10月号

社会福祉法人 雅福祉会
みやび認定こども園



朝夕少しずつ涼しくなり、過ごしやすい季節がやってきました。これから空気も乾燥してくるので、風邪やインフルエンザに注意しながら食事をしっかり食べてウイルスに負けないようにしましょう！

給食では、秋の味覚であるきのこ類、小松菜やチンゲン菜といった秋の葉野菜を取り入れています。子ども達は園庭遊びや体育遊びでいっぱい身体を動かし、よく食べ、お代わりもします。これからも子どもたちの健やかな成長を見守りながら調理していきたいと思います。

毎月19日は
「食育の日」です★



ま

…大豆や小豆などの豆類

大豆は「畑の肉」といわれるほど、良質なたんぱく質が豊富に含まれます。

ご

…ごま

和え物やおやつに使って、効率よく吸収できます。

や

…野菜類

緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせ食べてみましょう。

し

…しいたけ等のきのこ類

きのこは食物繊維が多く、お腹の調子を整えてくれます。

は

…わかなどの海藻類

カルシウムなどのミネラルたっぷりの食材。

さ

…魚

青魚にはEPA・DHAという成分が豊富で脳や血液によい

い

…いも類(じゃが芋・さつまい)

いも類は熱や力になる働きのある食材で、さつまいはおやつにもおすすめです。

◎10月17日は沖縄そばの日

沖縄の郷土料理として、今では全国的にも認知度が高まっている「沖縄そば」ですが、昔、そば粉を使っていないそばは「そば」とは言えない！と公正取引委員会からクレームがあり、「沖縄そば」という名称が使用できなくなる危機がありました。沖縄そばの原料は小麦粉100%なのです。その危機を回避するべく、沖縄県生麺協同組合は説得を続け、その結果、昭和53年10月17日に「沖縄そば」としての名称の使用許可があり、今の「沖縄そば」があるのです。

17日は土曜日なので前日の16日に「ソーキそば」を提供予定です。
みなさん楽しみにしてください☆



「楽しく食べる」コツとは…

「楽しく食べる」ということは、味の記憶をつくることにつながります。

【-マイナスの記憶】

- ・無理やり食べさせられた
- ・怒られた、寂しかった
- ・魚の骨が刺さった、やけどした
- ・おなかが痛くなった

【+プラスの記憶】

- ・みんながにこにこしていた
- ・大勢で一緒に食べた
- ・おしゃべりして仲よく食べた
- ・うれしい言葉をかけてもらった



☆10月はハロウィンです。

給食では、29日カボチャを使った「ハロウィンクッキー」を提供予定です！

カボチャは、抗発ガン作用や免疫アップ効果が期待できます。髪や健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるとされています。

