

10月の給食だより

令和元年10月1日
津屋崎保育園

涼しく過ごしやすい気候が、実りの秋・食欲の秋がきたことを教えてくれます。給食では、秋の食材を取り入れて、子ども達と一緒に‘食欲の秋’を楽しみたいと思います。

また、食べ物がおいしく感じられるこの季節は、好き嫌いをなくす絶好のチャンスです。ご家庭でも旬の食材をたくさん味あわせてあげてください。

10月25日(金)はお弁当の日です

月に一度のお弁当の日、ご協力頂きありがとうございます。

子ども達はいつも「先生見て見て！」と自慢げにお弁当を見せてくれます。愛情がたくさん詰まったお弁当は子ども達にとって、かけがえのない物のようです。朝のお忙しい時間大変だと思いますが、子どもとのコミュニケーションのひとつとして、どうぞよろしく願います。

★お弁当作りのアドバイス★ ~お弁当箱の選び方と詰め方~

お弁当箱の裏には、容量が表示されています。450mlと表示されていたら、そのお弁当箱には大体 450kcal 分の食事が詰められます。これは平均的な5歳児が昼食時に必要な摂取カロリーにあたります。3・4歳児なら400ml前後、3歳・未満児なら300ml前後を目安にしてお弁当箱を選ぶと良いでしょう。今使っているお弁当箱が大きいなら、ごはんの量を減らすなどして、子どもにあった量を詰めて頂きたいなと思います。

詰め方の目安は、ご飯が1/2、肉・魚などのたんぱく質と野菜のおかずが1/4ずつぐらいです。

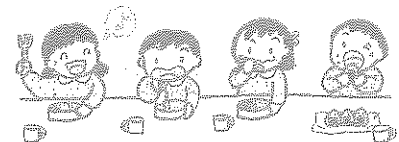
お弁当の色合いも子ども達の食欲につながってきます。揚げ物や煮物などを詰めるとどうしてもお弁当の色が茶色になってしまいます。トマトの赤を入れたり、緑の野菜を添えるなど、食欲の出る色をプラスすると良いでしょう。

★お弁当についてのお願い★

・子ども達は保育園では事故防止(のどに詰まらせる)の為、ミニトマトは出していません。ご家庭やお弁当で食べられる際は、半分に切る等して食べさせて下さい。喉につまらせて、死亡に至ったケースも報告されています。

・こんにゃくゼリーも事故防止の為、お弁当には入れないで下さい。

・基本的にお弁当のデザートは果物です。他の子供達が欲しがったりしますので、ゼリー等のお菓子類は入れないで下さい。



ミニ食材図鑑(秋)

