



給食だより

令和3年 10月

栄養士 照屋恵美

実りの秋、食欲の秋がやってきました。果物や野菜も甘くておいしい季節になります。旬の食材は栄養価も高く味もひときわおいしくいいことだらけです！ぜひ、旬の食材を味わって実りの秋を楽しみましょう。



残さず 食べよう



秋は食欲が増し、好き嫌いを克服する絶好のチャンスです！好き嫌いをなく何でも食べられるようになるには、楽しい雰囲気です！家族や友達と一緒に食べることで、食べ物に興味をもつようになり、食べてみようかな！という気持ちになってきます。嫌いなものは強制して食べさせるのではなく、少しずつチャレンジしていきましょう。咀嚼が弱く、食事をあまり食べない子は、食べやすいように柔らかく煮込んだり、好きな物と一緒にするなどの調理の工夫も必要です。少しずつ食べられる食材を増やしていきましょう！

あさごはんを食べよう



あさごはんを食べると...？
3つのスイッチ OFF→ON！

- ①からだスイッチ
- ②あたまスイッチ
- ③おなかスイッチ



あさごはんを食べて、スイッチを入れよう！



簡単朝ごはんレシピ・・・「ブロッコリーとツナのピザ」

食パンをスティック状にカットし、マヨネーズを少しパンに塗り、ブロッコリーとツナをのせてケチャップをかけてトースターで焼くだけ！
小さいお子様の場合はパンを一口サイズにカットすると食べやすくなります。

厨房コラム

残暑きびしい毎日ですが、子ども達は元気よく遊び、おかわりの数もどんどん増えています。先生と片付けのお手伝いをしているくじら組の子から、「今日の給食おいしかった」「いつもおいしい給食を作ってくれてありがとう」と感謝の言葉をもらいました。調理員も嬉しくてほっこりした時間が流れました。優しい言葉をありがとう。さぁ明日も頑張ろう！という気持ちになりました。