

# 食育だより 10月号

鴨島中央認定こども園 給食室

## 食欲の秋です！



実りの秋が到来！ごはん、野菜、いも、くだものなどの、秋の食べ物がおいしい季節になりました。食べ物の旬を知り、味わうことで豊かな感性を育てたいですね。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて季節の恵みを楽しみましょう。



## 10月食育目標 ～しっかり食べて、たくさん動こう！～

10月は寒暖が落ち着いて過ごしやすくなる季節です。運動会もあり、身体を動かす機会も多く食欲も自然と増えてきます。給食の時間が近づくころにはお腹も空き、食べる意欲もだんだんと増してきます。秋の味覚を給食に取り入れ、実りの秋を楽しみます。



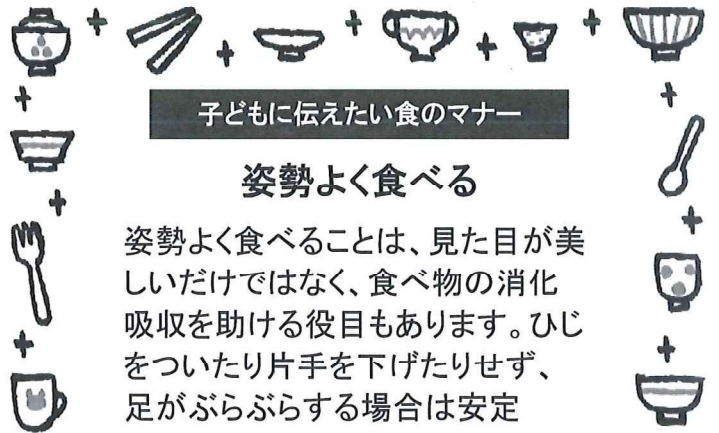
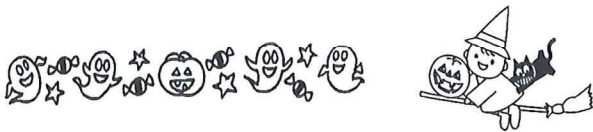
## 物語メニュー 第三弾！「ぐりとぐらとすみれちゃん」

野ねずみのぐりとぐらが主人公の絵本にはおいしそうなかぼちゃで作った料理がたくさん出てきます。どんな料理なのか絵本に出てくる楽しいかぼちゃ料理を順次再現していきます。いくつかメニューのレシピをホームページにのせる予定です。お楽しみに～！



## 10月の行事食 ～ハロウィン～

簡単にいうと日本のお盆と似ています。ハロウィンも先祖をしのび、秋の収穫物の象徴であるかぼちゃをくり抜きランタンにして飾ります。子どもたちが仮装して近所をまわるのは悪い霊を追いはらうためとされています。10月31日のハロウィン給食はおばけをモチーフにした「おばけのカレーライス」や「ハロウィンケーキ」など子どもたちにハロウィンを楽しんでもらえるようなメニューにしました。



子どもに伝えたい食のマナー

### 姿勢よく食べる

姿勢よく食べることは、見た目が美しいだけでなく、食べ物の消化吸収を助ける役目もあります。ひじをついたり片手を下げたりせず、足がぶらぶらする場合は安定

するように足置き台などを使い、背筋を伸ばして食べるよう声かけしましょう。



## 食事が楽しくなる盛りつけのコツ

### 彩り豊かに

子どもが喜ぶ盛りつけは、彩りも大事です。主食(ごはん・パン・めん類・いも類など)、汁(みそ汁・スープなど)、主菜(肉・魚・豆・卵などを使った料理)、副菜(野菜・果物・海藻・きのこ類を使った料理)の4つのお皿が並ぶと、しぜんと彩りがよくなり栄養バランスも整います。特に緑黄色野菜を使うと彩りのアクセントになるので、意識して取り入れるといいでしょう。

