

給食だより

～みんなで一緒に楽しく食べよう！～

2024年度 築面保育園 給食室 10月号



日中はまだまだ暑い日が多いですが、朝日晩は過ごしやすいなりましたね。こどもたちは運動会に向けて、毎日外に出て身体をのびのび動かして遊んでいます。

運動会前日は、給食室からこどもたちへ応援の意味も込めてこどもたちの好きな絵本や取り組みを給食で見立てた**“おたのしみランチ”**を作ります。おたのしみランチを食べ、こどもたちが元気いっぱいので楽しい運動会をおかえさねたさと思います。



一緒に食べるって嬉しいねよ



いっぱい食べるよん!

今年度もこれまでぐみのこどもたちは、おじいちゃんおばあちゃんと一緒に給食の時間を過ごしました。旬の食材をふんだんに使った筑前煮を味わって頂きました。



おいしいねん

普段は一緒に過ごすことのできない特別な給食の時間はおいしく、たのしい時間となり、みんなの笑顔が食卓に広がっていました。



祖父母の方においしかったと喜んでくれて、私たちは嬉しかったです。



食欲の秋に旬を迎える野菜

これから旬を迎える秋野菜には夏場の疲れをとる働きがあるものや、厳しい冬に備えるための体作りに重要な栄養素をたくさん含んでいます。積極的に食べて実りの秋を楽しみましょう!

かぼちゃ
βカロテンやビタミンCが豊富! 皮にも多くの栄養素が含まれているので皮ごと食べるのがオススメです。

れんこん
夏から初秋にかけては“シャキシャキ”秋の終わりに冬にかけては“モチモチ”食べる時季によって食感が変わります。

ごぼう
マグネシウムやポリフェノールが豊富。スティック状に切って揚げた唐揚げは子どもたちに大人気です。

きのこ類
食物繊維やビタミンB₂が豊富。便秘解消や疲労回復に効果があります。

10月のご当地メニュー

肉吸い
相子と三葉が香り良く仕上げます。

お好み焼き

大阪と言えば**粉もん!**
みんなで大きいお好み焼きを仲良くわけわけして食べたいなとるな先生と上田先生からリクエストがありました。

10月の給食についておしらせ

- 10月1日: お弁当日
- 11日: 運動会おたのしみランチ
- 25日: ご当地メニュー(大阪府)
- 30日: お誕生日会
- 31日: 5歳山登り(お弁当日)

お誕生日会メニュー

- ・お赤飯
- ・きのこのあんかけハンバーグ
- ・切り干し大根のサラダ
- ・かぼちゃのみそ汁
- ・栗おはぎ

おたのしみランチの様子は壁新聞でお伝えします。