



給食だより



～秋の味覚のさつまいも～

秋の味覚の代表として親しまれるさつまいも。さつまいもにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは本来、加熱処理に弱い栄養素ですが、さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに包まれている為、加熱調理をしても十分な量を摂取できます。

美味しいさつまいもの見分け方

◎丸々としていて重みがある ◎表面に傷がない ◎表面に蜜が出ている
スーパーで売られているさつまいもは収穫後少し置いて、美味しくなった頃合いで販売されているので、購入したらなるべく早めに食べるのがオススメです。食べるまでに時間が空く場合、さつまいもの貯蔵温度は13～17℃なので冬ならば室内、夏ならば新聞紙で包みポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室での保存がよいでしょう。

☆皮をむかずに調理しよう！

さつまいもの皮には、腫に優しいアントシアニンの他、抗酸化作用があり、ポリフェノールの一種であるクロロゲン酸。便秘解消に役立ち、腸内環境を整える食物繊維が含まれています。(ただし皮の部分は繊維質で消化にやや負担がかかるため、消化器官が未発達な小さなお子さんや、胃腸の調子が悪い方はたくさん食べない方が良いでしょう。)

☆低温でじっくり加熱しよう！

さつまいもに含まれるアミラーゼという消化酵素は、65～75℃でじっくり加熱すると、麦芽糖という甘味成分を生成するので甘味が増えて美味しくなります。



みんなの様子

ちゅーりっぷ組

食べる事に徐々に積極的になってきたちゅーりっぷ組さん。自ら手で掴んで食べてみたり、触ってその感触を確かめたりと積極的に自ら口に運ぶ姿をみせてくれます！大好きなうどんやパンが自分のお皿から無くなってしまおうと悲しくて泣き出ししてしまう様子も見られ、好きな食べ物が出来たり、もっと食べたいと食欲が増えてきたことを嬉しく感じております！

さくら組

ひじきの煮物が大人気でした！そのまま食べる児もいれば、ごはんに入れてひじきご飯にして食べたりと、各々好きな食べ方で美味しく食べてくれました。全体的に和食が好きなさくら組さんです！お話も上手になってきているので、「おかわりちょうだい！」と元気な声が聞こえてきました。

すみれ組

教室の様子を見に行くと、「今日のお肉が美味しかった」や、「お野菜食べれたの」ととても嬉しそうに伝えてくれてこちらとても嬉しく、励みになります。最近フルーツやお魚がどこから来たものかが気になるようで、「このバナナはどこで採れたの？」や、「このお魚はどこから来たの？」と興味深々と質問し、答えると、「どうして？誰が取ったの？」とさらに興味を示してくれます！

ひまわり組

給食の先生と理解してくれているようで、教室に行くと「こっちに来て、全部食べたの！」とピカピカになったお皿を見せてくれます。子ども達と触れ合う機会は限られていますが、覚えてくれていることに感激しました！ピザを食べすぎってしまったお話を楽しく教えてくれたり「アスパラベーコンが好きなの！」と家庭でのエピソードも聞かせてくれました！

あさがお組

食事が始まると、お話は控えめに食事に集中しています。「歳の数だけ苦手な物を食べてみよう！」と苦手な食べ物を、4口、5口だけ頑張ろう！と日々挑戦しています。苦手を克服しようと頑張る頼もしい姿を見せてくれます。

ゆり組

食事が始まると、始めはおしゃべりをしていた子どもも、徐々に静かになり集中して食べられるようになってきました。食事にかかる時間も短くなり、お兄さん、お姉さんになってきたのだと子ども達の成長を感じます。6月に食育で練習したお箸もかなり定着し、細かい物も上手にはさみ食べられるようになって来ています。

9月 お誕生日会



- お昼
- ・おにぎり
 - ・肉団子の唐揚げ
 - ・おくらと人参のサラダ
 - ・トマト
 - ・わかめの味噌汁
 - ・フルーツ盛り合わせ

- おやつ
- ・かぼちゃドーナツ

今月のお誕生日会は、給食をお弁当にして提供しました。あさがお組・ゆり組は、お弁当箱の蓋に自分達で絵を描いてくれました。どれも力作ばかりで、給食を詰めるのが楽しかったです。その他のクラスも、調理室で描いた絵を気に入ってくれたようで「〇〇だった！」と教えてくれました。ひまわり組・あさがお組・ゆり組はお散歩に行った公園でお弁当を食べました。すみれ組はお部屋にシートを敷いて、外に行った気分を味わいました。「お弁当おいしいねー」と言いながら、普段は食べられない野菜もお弁当パワーで食べられる様子が見られ、毎日でもお弁当にしてあげたい気持ちになりました。

