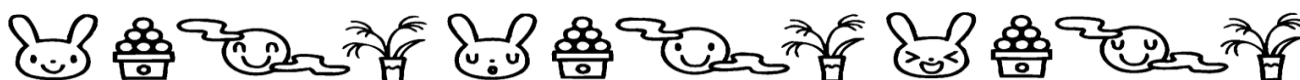




2025・9.1 給食室

まだまだ残暑が厳しい日々が続きますが、日照時間は少しずつ短くなり秋の気配を感じます。秋といえば「食欲の秋」給食にも秋の美味しい食材を取り入れ、栄養たっぷりのご飯を食べて残暑に負けず、元気に過ごしましょう。



秋の旬！さんまを食べよう！

秋の味覚のひとつ「さんま」をまるごと1尾、5歳児クラスに提供します。

さんまはタンパク質・DHAなどが豊富で子供たちの成長に必要な栄養素を含んでいます。また、さんまの特徴として、はらわたまで美味しく食べられます。これはさんまが「無胃魚（むいぎょ）」と呼ばれ、胃がなく食道と腸が直結しているためです。そのため食べたものがすぐに排泄され内臓も含めて美味しく食べることができます。

はらわたの苦み、小骨はよく噛めば食べられること、中骨の取り方など食べ方を教えながら味わってもらえたらと思います。そして、さんまの命が私たちの栄養となり、生きる力になることや感謝の気持ちを持って食べることもお話できたらと考えています。



～栗の季節です～

栗は野菜ではなく、木に実る果物です。栗にはビタミンB₁やビタミンCが多く含まれ、風邪予防の味方です。

（豆知識）

- ・栗の木1本で2.5キロの栗が収穫できます。
- ・実がなるまでは3～4年かかります。
- ・イガの中には3個の栗が入っていて「3つ栗」という品種が一般的です。
- ・イガの部分は皮・鬼皮が果肉・渋皮と中身は種です。

誕生日会で「栗入り中華おこわ」を提供します。

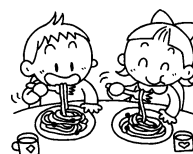


3歳児 ももぐみさん お箸デビュー

3歳児クラスで子どもの様子を見ながら、フォークとお箸の併用を始めています。お箸を使う初めての日には給食室からリボンで結んだお箸をプレゼントしに行っています。とても照れくさそうでかわいいんですよ。

（お箸の練習を始める目安）

- ・ピースサインや指と手首がしっかり動かせるようになったとき
- ・お箸に興味を持ち始めたとき
- ・スプーン（フォーク）を「鉛筆もち」ができるようになったとき



お箸の習得には個人差があります。焦らず各々のペースに合わせ給食室も担任の先生と一緒に、お箸の持ち方等、サポートしていきたいと思っています。ご家庭でも声掛け等、ご協力をお願い致します。