



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、スイッチを入れよう！



簡単朝ごはんレシピ・・・「フ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 10月になりましたが気温がまだ高く、熱中症に気を付けて体調を整えましょうね。季節は秋に入り、秋のフルーツや食材を見かけるようになりました。旬な時期が美味しいですので、デザートや料理に加えて季節を味わいましょう。
P.S. 朝食はしっかり食べてから登園しましょう！