



きゅうしょくだより



令和7年
こぐま保育園
栄養士 佐藤

ようやく涼しくなり秋を感じるようになってきました。

秋は「スポーツの秋」「読書の秋」そして「食欲の秋」ですね。この季節は「実りの秋」といわれるように、色鮮やかで美味しい食べ物が出回ります。給食でも秋の味覚をたくさん取り入れています。目と舌で「食欲の秋」を楽しみましょう！



栄養短期大学から実習生が来ていました

今年は栄養短期大学から2人の実習生が来てくれました。9月4日には「野菜のシルエットクイズ」9月22日には「うんち」についての食育指導をそれぞれ絵やペープサートを使って子どもたちに分かりやすく楽しく説明してもらい、楽しみながら学ぶことができました♪実習生の考案した献立も給食に登場し、とても充実した実りのある実習になったと思います。最後に子どもたちと一緒に写真を撮ることができました☀こぐま保育園での経験が今後に生かされたら嬉しいです🌸



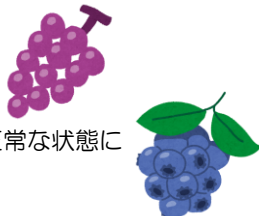
“10月10日は目の愛護デー”👁

数字の10を2つ書いて横にたおすと、人の目のように見えることから10月10日を「目の愛護デー」で目の健康を考える日に制定されました。皆さん普段テレビを近い距離で見たりしていませんか？疲れたら休むようにし、目に優しい生活を心がけましょう。今回は目の健康に関わる栄養について紹介します。

【アントシアニン】

ブルーベリーに多く含まれています。

目の細胞に栄養成分を供給し、目の動きも正常な状態に改善してくれます。



【ビタミンC】

ブロッコリー、さつまいも、柑橘類に多く含まれています。粘膜をつくる毛細血管を強くしてくれます。



9月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはぐるぐるさつまパイを作りました🍷
甘いさつまいも餡をパイシートにたっぷり塗って、ぐるぐる巻いてオーブンで焼きました🍷見た目も可愛くて子どもたちもパクパク食べていました🍷旬の食材を使ったおやつはやっぱり美味しいですね💖

