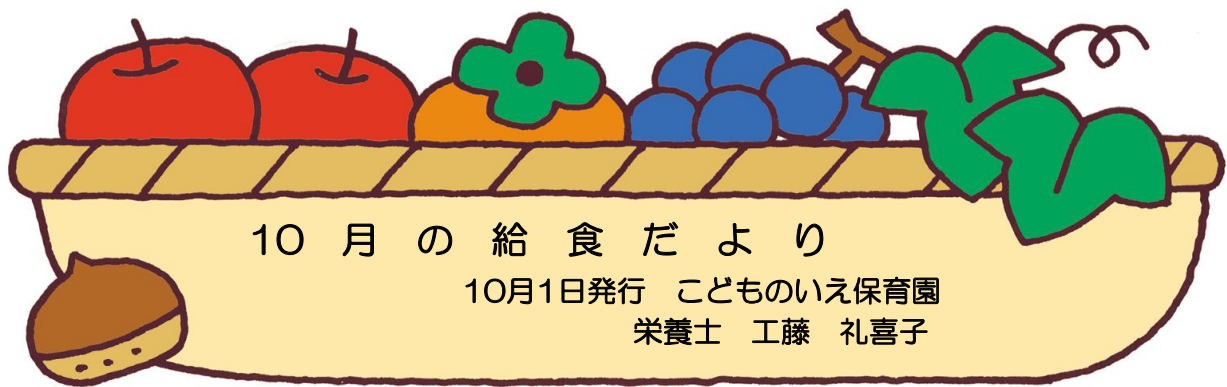




10月の給食だより

10月1日発行 こどものいえ保育園
栄養士 工藤 礼喜子

秋といえば食欲の秋！子供達は自分で箸やスプーンを使いもりもり食べています。お茶碗に残ったご飯粒を未満児さんは『あつまれ〜』と寄せ集めて食べ、以上児さんは『先生見て！』と一粒残らずピカピカに食べて得意気に見せてくれます。給食を通し、これからもマナーや食べ物に感謝する気持ちを忘れないで欲しいなと思います。



~★これからがおいしいりんご★~

りんごにはふじ、ジョナゴールド、紅玉、王林など多くの品種があり、食感、甘さ、酸味それぞれ違った特徴があります。皮にハリとツヤがあって下のほうまで色づきがよく、大きすぎず、ずっしりと重みを感じる物がおいしいりんごです。また整腸作用があるペクチン、抗酸化作用のあるポリフェノール、疲労回復に効くリンゴ酸やクエン酸などが含まれています。

※りんごを皮つきのまま輪切りにし、芯の部分をハートや星のクッキー型でくり抜くと見た目も可愛く、子供も持って食べやすいです♪ペクチンは皮に多く含まれるので、便秘気味の方にもおすすめです♪



☆クッキングがあります☆

10月21日（火）にばら・ひまわり・さくら組さんとクッキングを予定しています。

持ち物…エプロン、三角巾、マスク

爪を短く切ってくることも忘れずに！よろしくお願いします♪

