

給食だより



令和7年10月

内山下幼稚園

お米のパワーをいただきましょう

日本人の主食「お米」が収穫の時期を迎えています。お米は、体を動かす力のもとです。また、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚と合わせて、おいしい新米を味わいましょう。



味なしごはんは、良いことがたくさん！
口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べられます。



味を敏感に感じて、
唾液がたくさん出ます。



唾液に含まれるホルモン
は脳を活性化されます。



ごはんは腹持ちがよく、

食の交流会 お米の炊き方や栄養について

もしものときに備えて、鍋でご飯を炊きました。浸水時間は夏場30分程、冬場は1時間程と時間はかかりますが、浸水をさせおくことでおいしいご飯が簡単に炊けます。沸騰させるまで強火または中火で火にかけて、あとは弱火でことごと温めるだけ。最後、少しだけ底にある水分を飛ばすために、火力を上げるとおいしく炊きあがります。また、10分程、蒸らす時間を作ることで、ふっくらとした仕上がりになりました。次回は、10月15日(水)に栄養相談(個別)、食の交流会「エコ料理」を予定しています。エコ料理とは環境に優しく「買い物」「料理」「片付け」をすることです。節約にもつながるかもしれません。みなさまのご参加をお待ちしています。

給食の玄米ご飯

給食の玄米ご飯は、玄米2:精白米8の割合で配合されています。産地は岡山県鏡野町です。水のおいしさや、朝晩の気温差がお米をおいしくすると言われています。子どもたちはおいしい玄米ご飯をいただいています。



今月の食育指導 食べ物の変化-消化吸收・排便-(年中組・年長組)

(年中)ご飯を食べてから排便するまでに食べ物がどのようにになっているか、エプロンシアターを使って学びました。体の中にはとても大切なものがたくさん詰まっています。よく噛んで食べると体に優しいことや、好き嫌いをなく食べること、しっかり運動をすること、そうすることで元氣なうんちが出ることなど、それぞれが学んだり、気づきがあたりりしたようです。運動会の練習は体を動かすので、うんちが出やすくなるという気づきがあった子もいました。自分の健康や食べ方に興味をもてる時間となりました。

(年長)年中のときにエプロンシアターで学んだことを思い出しながら、絵本「うんちのえほん うんぴ・うんによ・うんち・うんご」(ぼるぶ出版)の一部をテレビに映し出して、食べ物によって便の状態が違ふことを学びました。始めは「うんち」という言葉に面白がっていた子どもたちも、真剣なまなざしで聞いていました。就学に向けて、朝排便することや、幼稚園や小学校でも我慢せずトイレに行くように伝えています。早寝早起きを心がけて、登園前の排便の時間を作ってみてください。



食べたものはどこへ
いくのかな？

朝ごはんを食べよう(年少組・ひよこ組)



(年少)紙芝居「あさごはんでもりもりげんき」(教育画劇)を読んで、朝ごはんを食べることで元氣に活動ができることを学びました。そして、料理カードを使って、料理の名前を知ることや、ごはんだけ、パンだけを食べるだけではなく、おかずも一緒に食べることで、もっと力が出ることを伝えました。また、5月に行ったスプーンの三点持ちの振り返りをしています。スプーンを正しく持つことで箸が持ちやすいことも伝えています。ご家庭でも箸を使う機会を増やしていただければと思います。

(ひよこ)絵本「おにぎり」(福音館書店)を読んだり、料理カードを見たりして、料理や名前に触れました。同じ卵料理でも、卵焼き、目玉焼きなど料理の名前はたくさんあります。少しずつ興味を持って、楽しく食べて欲しいと願っています。

十五夜—中秋の名月—(10月6日)

1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。農作物の収穫時期であることから、収穫に感謝をする意味もあります。十五夜は地域によっても異なりますが、三方にのせた月見団子、里芋などの農作物や柿や梨などの季節の果物をおそなえします。里芋は一株で、小芋、孫芋とどんどん増えることから、古くから子孫繁栄の縁起物とされています。

