

# 10月 給食だより

令和2年9月30日  
すずの丘保育園

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

## いっしょに食べると おいしいね

子どもは大人と関わるなかで、様々な感情が育っていきます。一番身近な大人の果たす役割は大きく、振る舞いや言葉かけが、食への意欲を高めます。「おいしいね」と声をかけながら、食事の時間が楽しめる環境を整えていくことが大切です。



## 10月15日は きのこの日!

10月は、スーパーなどできのこが最も多く取り扱われる月であり、15日はきのこ類の需要が高まることから、1995年に制定されました。きのこは、種類によって香りや食感が異なります。園では、きのこごはんやきのこのあんかけなど、子ども達にも食べやすいメニューで旬の食材を取り入れ、秋を楽しみたいと思います。

## 新米がおいしい! お米パワー

\*脳を活性化\*

ごはんは、口の中で色々なおかずと混ぜながら食べることで、味覚が敏感になり、唾液の分泌も多くなります。この唾液に含まれるホルモンが脳を活性化させてくれます。

\*腹持ちが良く、太りにくい\*

粒状のごはんは、エネルギーがじわじわと燃えるため、腹持ちが良く、パンやじゃがいもと比べ、太りにくいといわれています。

## 10月の行事食

1日(木) お月見  
16日(金) 弁当日  
23日(金) 誕生会  
29日(木) ハロウィン  
お楽しみに♪