

10月 給食だより

まだまだ暑い日々が続くような沖縄ですが、「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」と色々な事に取り組みやすい秋の季節がやってきました。1年を通して食べ物がおいしい季節で給食でも秋が旬の食材を使った料理を積極的に取り入れています。

そして10月は子どもたちが毎年楽しみにしている「ハロウィン」があります。今年も子どもたちに喜んでもらえるような飾り付けを工夫して提供したいと思っています。

知っていますか？
「食育ピトグラム」



「食育ピトグラム」とは、食育の取り組みを大人から子どもまで、誰にでも分かりやすく発信するために絵文字化されたものです。この食育ピトグラは農林水産省から出されたもので、今後の食育推進計画の中で取り組んでいくべき項目が選ばれています。どんなものが挙げられているのでしょうか。

- 1 みんなで楽しく食べよう
- 2 朝ごはんを食べよう
- 3 バランスよく食べよう
- 4 取りすぎないやせすぎない
- 5 よくかんで食べよう
- 6 手を洗おう
- 7 災害にそなえよう
- 8 食べ残しをなくそう
- 9 産地を応援しよう
- 10 食・農の体験をしよう
- 11 和食文化を伝えよう
- 12 食育を推進しよう



三色そろりとバランスがいいね！

おっきな桜島大根！



立派なオクラ！
水やり頑張ったね★



よく噛んで
たべてますか～？



いろんな野菜に触れたねっ！

ねぎを収穫！
どんな匂いかな？

園でも、ピトグラムの内容に沿った食育を行っています。ご家庭でも、興味のあるピトグラムの内容について考えてみて下さいね♪



～10月の献立について～

おいしい新米のご飯が進むような献立を考えました。また、さつまいもや、梨や柿などの秋の味覚もたくさん取り入れ、季節を感じてもらえるような献立となっています。

寒い冬に備えた体作りができるよう、しっかり食べて栄養を摂ってほしいと思います。



お米を食べよう！
～秋は新米の季節～



秋は新米の季節です。新米とはその年の秋から年末までに収穫したお米のことです。

新米は、古米に比べて甘味が強く、香りも良いまさに秋のごちそうです。一番美味しくなるこの時期に、ご家庭でもお米を味わって食べてみて下さいね。

粘りが強い

みずみずしくてふっくら

ツヤがある

甘味が強い

★新米を炊く時は水を少なめに炊くのがコツです！

今年10月30日に、ハロウィンの行事食を提供します。今年は何んな盛り付けになるか楽しみにしていて下さいね。

＜給食＞

- ★おばけカレーライス
- ★キャベツとかにかまぼこのサラダ
- ★ぶどうゼリー

＜おやつ＞

- ★ハロウィンケーキ
- ★牛乳

きのこにふれてみよう

2種類のきのこをさいたり、匂いを嗅いだりしてみたよ！



一個ずつ並べてみたよ！



きのこスープ
お味はいかが？？



カラフルピーマン!! フルーツポンチづくり

カラフルなピーマンに触れあいました。形は一緒だね。でも色が違うね！匂いはどうかな？と、みんな興味津々！給食のカラフルチンジャオロースは美味しかったかな？

自分でスプーンを使い、容器に入れたり混ぜたりしました。キラキラのフルーツポンチをとっても喜んで食べていました。



ピーマンの中身
気になるね！



ひんやり冷たくて
美味しいね♪

