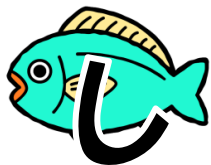


# 食育便り 10月号

# はらぺこキッチン



【天願こども園 食育目標】



しっかり食べる事は 元気の基本	よく噛んで味わって 食べる	工夫した食事で感 性を育てる	いただきます、ごち そうさま、感謝の気 持ちで食べる	ぐんぐん大きく育つ 天願っ子
--------------------	------------------	-------------------	----------------------------------	-------------------

## 「食欲の秋」「実りの秋」…モリモリ食べる元気な天願っ子

秋は体を動かすのに気持ちの良い季節です。爽やかな風を受け子ども達もお友達と一緒に戸外でのびのびと体をうごかし、活気にあふれています。いっぱい遊びきった後は食欲もぐ〜んと増してくるでしょう。「実りの秋！食欲の秋！」旬の食材は美味しいだけでなく夏の太陽の光を浴びて栄養満点！秋の味覚を存分に味わい毎日の食事がおいしくいただけたら嬉しいですね。

## ～できたてを提供できるように!!～

子供たちが登園し様々な活動をしている間、調理室では、調理が進んでいます。衛生面やアレルギー食の対応に充分注意しながら、具材を刻む、煮る、焼く、味つけなどの工程を行っています。子どもたちが食べる時間に、温かいものは温かいままに、冷たいものは冷たいままに提供することを心がけています。また、子どもたちが食べ始めたら、はしが進んでいるか、ご飯だけ、おかずだけ食べていないか声がけしながら様子を見ながら味の感想を聞き、「おいしい！」「また食べたい」といった声が献立の工夫につながっています。

## 収穫したオクラで クッキング!



わ〜っ!おいそう!  
はやく食べたいな〜!



## 丈夫な骨をつくろう!!

10月8日は骨と関節の日です。

漢字の「十」と「八」を組み合わせるとカタカナの「ホ」(「骨」の「ホ」)の字になり、体育の日が近い季節と言う事から付けられました。骨はカルシウムを蓄え、血液を作り、内臓を保護する重要な働きをし体を元気に動かすためにも、丈夫な骨が欠かせません。子供は10代前半にかけ、最も骨が作られると言われています。カルシウムの豊富な食品とカルシウムの吸収を良くする栄養素を合わせてとるのが効果的です。一緒に取るとよいのはビタミンD、干しいたけ、魚介類に多く含まれています。