



しっかり食べる事は元気の基本



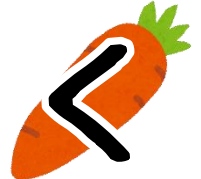
よく噛んで味わって食べる



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

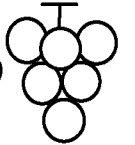
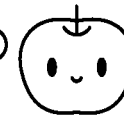
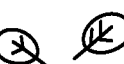
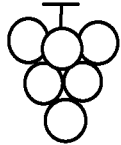


## 「実りの秋！」

モリモリ食べる元気な天願っ子



暑かった夏も終わり、あっという間に10月を迎えます。「実りの秋！食欲の秋！スポーツの秋！」爽やかな風を受け子供達もお友達と一緒に戸外でのびのびと体を動かし楽しそうです。いっぱい遊び、きっと食もぐ〜んと増してくることでしょ。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！体をいっぱい動かした後にはたたく秋の味覚を存分に味わい毎日の食事がおいしく頂けたら嬉しいですね。



～ できたてを提供できるように！ ～

子ども達が登園し様々な活動をしている間、調理室では昼食の準備に精を出しています。まずは衛生面やアレルギー食の対応に充分配慮しながら、今日のメニューの具材を刻む、煮る、焼く、味つけなどの工程を行っています。活動を十分にした子ども達が空腹を訴え、給食に期待を持ちランチルームに集まってきます。子ども達の食卓にはできたての温かい給食が運ばれるように心がけています。また、子ども達の食事の様子を見ながら個々に声掛けをし、食への興味関心へとつなげています。「おいしい！」「うまい！」と子ども達からの誉め言葉は、何よりも嬉しい限りです。

夏祭り  
メニュー



## 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、内蔵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。