



しっかり食べる事は元気の基本



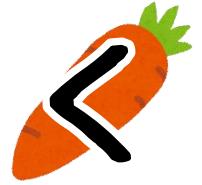
よく噛んで味わって食べる



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! ~朝ごはんをしっかりとろう~

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。いっぱい遊びきつと食もぐ〜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いただ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。



黙食(会話せず黙って食べる)で培う

新型コロナウイルス感染症対策の一つとして、食事での話を控え静かに食べる事、集中して食べる「黙食」に取り組んでいます。おいし〜い! うれし〜い! の昼食タイムですが、静かに集中して食事を取ることでしっかり噛むことや味わって食べる事の大切さ、毎日の献立では、甘味、塩味、苦味、旨味、酸味の基本の味や彩を大事にし、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私たち厨房からも食の大切さを発信していけたらと思います。

ごはんではスタミナづくり

あそびや運動には、スタミナが重要です。このスタミナをつけるためには、肉からタンパク質をとるよりも、ごはんから炭水化物をとる方が好ましいと知っていましたか? 炭水化物からスタミナあふれる体をつくることを、「炭水化物貯蔵法(カーボローディング)」と呼んで、スポーツ界で主流になっています。

栄養満点のカキ

カキがおいしい季節です。色も秋らしく鮮やかで、日本で古くから親しまれている果物の一つです。サラダに入れる、干しガキにするなど、いろいろな方法で食べることができます。日本では現在、渋ガキと甘ガキが約半々の割合で生産されています。