



10月 給食だより

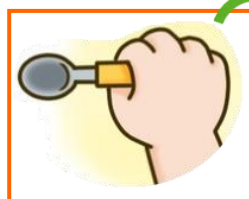


令和8年10月1日 幼保連携型認定こども園 中央文化保育園

朝夕の涼しさや、虫の声が秋の訪れを感じさせます。秋はさわやかな実りの季節です。
栗、きのこ、さつまい、さんまなどおいしいものが豊富に出てくる季節でもあります。
秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体をあたため、いも類は体のエネルギー源となります。
ご家庭でも旬の食材に触れてみてはいかがでしょうか。

食具の正しい持ち方

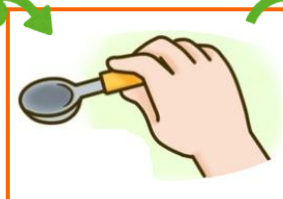
今月の食育のねらいは、『箸・フォーク・スプーンの正しい持ち方と食事に合わせた使い方を知る。』です。今回は年齢に応じた食具の持ち方の一例を示しました。



上にぎり
(1歳)



下にぎり
(1歳6か月)



指にぎり
(2歳)



鉛筆にぎり
(3歳)



箸へ
ステップアップ!

☆上の箸は鉛筆のように持つ。
☆食べ物をつかむときは、
上の箸を動かす

栄養たっぷり牛乳

発育が盛んな幼児期には、良質なエネルギーやたんぱく質をとることが必要です。特に歯と骨の発育にはカルシウムの摂取が大切。しかし日本では性別や年齢を問わず、カルシウム摂取量が一般に不足しています。そこで活躍するのが牛乳です。カルシウムの他にも、たんぱく質やビタミン類が豊富に含まれています。

牛乳はたくさんの量を摂りやすく、また、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高いのも魅力的。牛乳からできるチーズやヨーグルトなどの乳製品も食事に取り入れてみましょう。魚や卵黄、きのこなど、カルシウムの吸収を高めるビタミンDを含む食品と一緒にすると吸収率がアップします。



今月の国スポ応援メニュー

10/2(金) 愛媛県



郷土料理：鯛めし風ごはん・いもたき・石花汁
特産品：みかん缶

10/14(水) 大阪市



郷土料理：かやくごはん・肉吸い風汁
ご当地グルメ：焼きそば風ツリツリ炒め

10/21(水) 鹿児島県



郷土料理：鶏飯
特産品：コロコロさつまいもサラダ

10月10日は目の愛護デー

10 を横向きにすると目と眉毛のように見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。この日を機会に、目の健康について見直してみましょう。今月は目に良い食材たっぷりメニューを取り入れています。どうぞお楽しみに！



さんま
DHA



人参
ビタミンA



なす・ブルーベリー
アントシアニン