

# 10月の給食だよ

令和6年9月30日

そが中央保育園

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。3食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。運動会の練習でたくさん体を動かして、秋の美味しい味覚をたくさん味わい、スポーツの秋・食欲の秋を楽しみましょう！

## 好き嫌いを克服するには？

好き嫌いの克服や食の広がりはとても素晴らしいことですが、子どもや保護者の方にとって、プレッシャーになってしまったりはよくありません。好き嫌いについて詳しく知ることによって、無理なく克服できるようにしていきます。

### 【小さなステップで進めていこう！】

1つの食材が食べられるようになるのに、半年～1年ほどかかる場合もあります。その中で特に大切になってくるのは、「興味をもってもらうこと」です。子どもにとっては「一口だけ食べてみる」というのもハードルが大きいため、食べる前に興味を持ってもらうということが大切になってきます。保育園でも、クッキング・野菜の栽培・毎日の栄養のお話等で、興味を持ってもらえる機会がたくさん作れるよう、日々活動しています。ご家庭でも、ご飯の時に食材について話してみたり、簡単なお料理を一緒に作ってみたり、興味を持つきっかけ作りを取り入れてみてください。好き嫌いの克服は、本人次第ではなく、周りの大人の関わり方もとても重要です。子ども達の食を広げていけるように、今後ご家庭と保育園で協力していきましょう！好き嫌いでお悩みの方も多くいらっしゃると思いますが、食は何よりも楽しむことが大切ですので、たまには何も気にせず好きなものだけ食べる日があってもいいので、無理せず少しずつ克服していきましょう。



## 食育活動

### さくら組 さつまいもサラダ作り

むらさき帽子さんがさつまいもを洗って、きみどり帽子さんが人参の皮をむき、きいろ帽子さんがさつまいもを皮をむきました。最後の味付けは順番で混ぜながら、みんなで行いました。

みんなで協力し、美味しいサラダが出来上がりました！子ども達はとても喜んで、おかわりもたくさんしていました♪



### 年長 スイートポテト作り

以前ポテトサラダ作りでマッシャーを使っていたので、今回スムーズにマッシャーでさつまいもをつぶすことができていました。バターや砂糖で味付けをした後は、それぞれ好きな形のスイートポテトを作りました。個性あふれる素敵なスイートポテトが出来上がっていました！



## 「9月の絵本給食」

- たんぼぼ組「おいもさんがね」
- さくら組「さつまいものおいも」

9/13にさつまいもサラダ  
9/20にスイートポテト  
を提供しました。

たんぼぼ組さんは絵本によく反応して楽しんでいて、その後、自分たちで進んでおいもを食べていました！

さくら組さんはさつまいもサラダ、年長さんはスイートポテトのクッキングを楽しみました！



## 「10月の絵本給食」

- たんぼぼ組・さくら組  
「おぼけのてんぷら」

10/11(金)に天ぷらが給食に出る予定です！  
どんな天ぷらが出てくるのか  
お楽しみに♪

