



給食だより

アイリス保育園
令和8年9月30日

朝夕の風が少しずつ涼しくなり、秋の訪れを感じる季節になりました。子ども達は、体をいっぱい動かして外遊びを楽しんでおり、「お腹すいた〜！」や「今日の給食、なに？」と元気な声が聞こえてきます。

10月は、さつまいも、かぼちゃ、きのこ、りんご等、おいしい秋の食べ物がたくさんあります。給食でも、旬の食材を取り入れながら、秋の味覚を楽しみたいと思います。



ハロウィン給食を楽しもう

ハロウィンは、毎年10月31日に行われるお祭りです。もともとは、秋の収穫をお祝いしたり、悪いものを追い払ったりする行事でした。今では、かぼちゃを飾ったり、好きな衣装に着替えて仮装をしたりして、みんなで楽しむイベントとして親しまれています。

アイリス保育園では、ハロウィンにちなんで、いつもとちょっと違う特別な給食を10月30日に提供する予定です。



メニューは、おやつでも人気の『サンドイッチ』、かぼちゃの色や甘みを楽しめる『シンデレラのスープ』、そして子ども達の大好きな『ハンバーグ』等を用意します。



「トリック・オア・トリート！」みんなでハロウィンを楽しみましょうね。

今月の地産食材【里芋】 津志田産

盛岡市津志田地区で昔から大切に育てられてきた里芋で、独特のねばりとほくほくした食感が特徴で、火を通すとトロツとしたおいしさを楽しめます。

里芋には、元気に遊ぶ為のエネルギーになる炭水化物、おなかの調子を整える食物繊維、体内の余分な塩分を外へ出す働きを助けるカリウム等が含まれています。

22日の誕生会にて、この里芋を使用した『芋の子汁』を提供します。
津志田で育った秋の恵みをみんなで、美味しくいただきましょう！



○ よく噛んで食べていますか？ ○

食べ物をよく噛むことは、おいしく食べるだけではなく、健康な体をつくる為にも大切な習慣です。さらに、よく噛むことにはメリットがいっぱいあります。

① あごの発達と歯並びの改善

あごの骨や筋肉が鍛えられ、歯が綺麗に並ぶための土台が作られます。

② 言葉の発達と豊かな表情

口の周りの筋肉が発達し、ハキハキとした正しい発音ができるようになり、表情も豊かになります。

③ 脳の活性化

噛む刺激が脳を活性化させ、記憶力や集中力をアップさせます。

④ 虫歯の予防

よく噛むと「唾液」がたくさん分泌されます。唾液には虫歯菌の活動を抑える効果があります。

⑤ 消化を助け、肥満を防ぐ

噛むことにより胃腸への負担を減らし、栄養の吸収を良くします。また満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防止します。

園でも毎月1回、カミカミ給食としてよく噛んで食べるメニューを提供しています。
お家でも是非チャレンジしてみてくださいね。



≪ 手作りお弁当の日 ≫

先日のお弁当の日は、お忙しい中準備をしていただきありがとうございました。お家の方が作ってくれた愛情たっぷりのお弁当に、子ども達はいつも以上にお昼の時間を楽しみにしていました。「見て、見て〜！これ〇〇だよ！」とお友達や先生に見せながら、嬉しそうに教えてくれました。好きなものを見つけると、ニコニコしながら食べていたり、おかずをひとつひとつ味わっていたり、楽しそうに食べている姿が見られ、作った方への感謝の気持ちを感じました。

10月26日(月)は、お弁当の日です。くり返しのお知らせになりますが、ミニトマト、ぶどう等の球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息のリスクがあります。4等分にする等工夫をお願いします。また、豆やナッツ類・こんにゃくゼリーも注意が必要です。十分にお気をつけください。