

10月 給食だより

実りの秋、食欲の秋がやってきました。運動会練習やお散歩など、体を動かすことが増えて子どもたちの食欲もぐんと増します。旬の食べ物を知り、旬の恵みを味わうことは豊かな感性や味覚形成に大切です。食卓にも旬の食材を取り入れていけたらいいですね。

お願い
します



毎年お願いしている「食生活アンケート」を10月に行います。
今年もGoogleフォームでの回答になりますのでQRコードを読み取り
スマートフォンからアンケートのご協力をお願いします。
QRコードの用紙は後日配布致します。
また紙媒体のアンケート用紙も用意していますのでご希望がございましたら
お声掛け下さい。
アンケート結果は、保育園での栄養士の評価や献立作成などの
参考にして、日々の子どもたちの食事作りに活かしていきます。
ご協力いただきますよう、よろしくお願いします。

保育園の非常食の準備

10月3日（金）は引渡し訓練があります。
昼食の献立は、『アルファ米のごはん、豚汁、
切干ツナサラダ、くだもの』です。

保育園ではアルファ米ごはん、長期保存可能な
ビスケットなどの備蓄のほかに、日ごろの給食で使う缶詰や乾物は
ローリングストックを意識しています。



～保育園で使用している調味料のご紹介～♪

保育園で使用している塩は、「シママース」といいます。沖縄のきれいな海水から作られた自然のお塩です。

しょっぱさ中にも、まろやかさがあるので料理の味を優しく整えてくれるのも特徴です。

精製塩とは違い、シママースにはカリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルがそのまま残っています。

「ミネラルの働き」

●カリウム

体の水分・塩分のバランスを整え、むくみを防ぎやすくする。

●カルシウム

骨や歯を丈夫し、成長期の子どもに欠かせない栄養素です。

●マグネシウム

神経や筋肉の働きを助け、体内の様々な代謝を助けるミネラルです。



ただし塩なので摂り過ぎは良くありませんが、調味料として日常的に使う分には、こうした栄養素を取り入れることができます。

