

給食便り



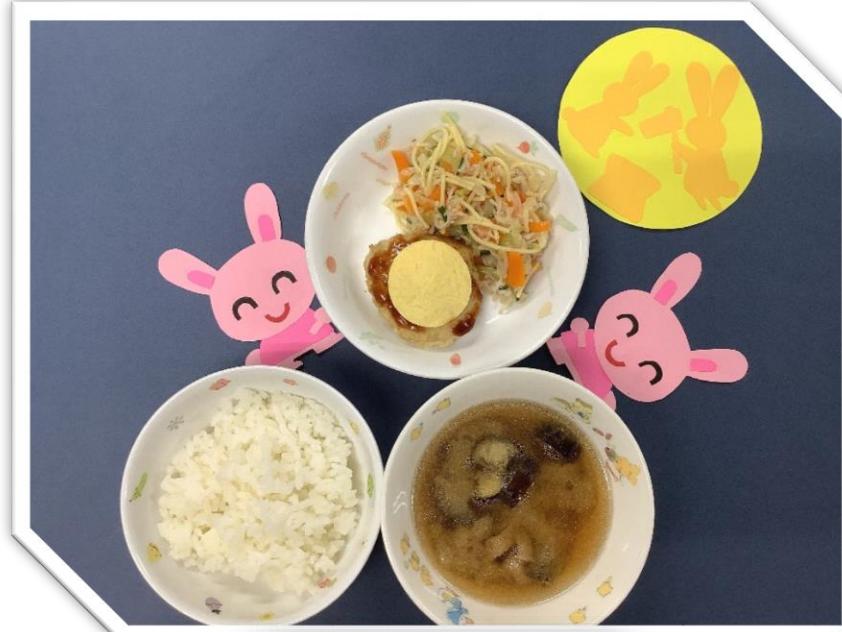
こども園 いしはら  
給食室 No240  
2025.9.26 (金)

# いっただきまーす！！

食欲の秋ですね

様々な作物が収穫される秋は、食欲も旺盛になることから「食欲の秋」と呼ばれます。気温が高い夏は、体温を維持することが簡単ですが、気温が下がってくると、体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要になります。そのため、冬に向けて体にエネルギーを貯えておけるよう、秋には食欲が増すのだそうです。

## 9月のお楽しみメニュー！！



- ★お月見ハンバーグ
- ★スパゲッティサラダ
- ★おみそ汁

お楽しみメニューの夜はお月見ハンバーグみたいなまん丸のお月さまでした



おやつは、★まんまるお月さまのスイートポテト



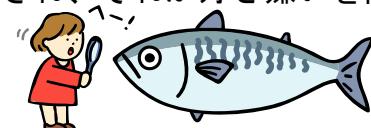
## 食べ物への関心を高めよう！！

乳幼児期は、好き嫌いが多い時期ですが、身边にある食べ物は、成長と共に抵抗なく受け入れができるようになります。

### ★見る・ふれる機会を増やす

#### 1・子どもが苦手な食材も食卓にのせる

食育では、「食べなさい」と強制するよりも、「視覚的な刺激」の方が効果的。いつも視野に入るところにある食べ物を好きになる現象は、「単純接觸効果」のひとつです。子どもは初めて食べるものに対して、恐怖心を持つものですが、身边にあることで抵抗感が軽減され、それが好き嫌いを防ぐにつながります。



#### 2・子どもと一緒に買い物に行く

好奇心旺盛な子どもは、色とりどりの野菜や、大きさ・形が違う魚に興味深々です。忙しい毎日ですが、時には食材に注目し、子どもと一緒に食べ物について話しながら、買い物をしてみましょう。

#### 3・野菜を作る

子どもと一緒に野菜作りを楽しみましょう。種を蒔いて、水やりをしながら育て、収穫するまでの一連の流れの中で、実際に作物にふれながら、食べ物を作ってくれている人がいることを学ぶことができます。



#### 4・食事作りに参加する

子どもにお手伝いをしてもらうときに、「汚れる」ということがあります。子どもが行っても失敗しないような環境を整えて、一緒に楽しみましょう。

園では、きゅうり、ピーマンの収穫が9月に入っても沢山ありました。

きゅうりは、「みそマヨネーズのデップ」につけて食べたり、ピーマンはクッキングの「ピザ」にしました。

とても良く食べてました。やはり自分で育てた野菜は特別ですね。10月にはみそ作りも待っています。楽しく食べれることが、一番ですね！！



毎日のようにお手伝い  
頑張ってくれています

