

# 給食だより 10月号

富岡保育園  
令和6年9月30日

いろいろなことに取り組みやすい季節です。たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう。旬の食材を五感を使って味わうことで、豊かな感性や味覚の形成につながります。

今月12日は子ども達が楽しみにしている運動会です。現代の生活環境は便利になり、大人だけでなく子ども達も生活の中で体を動かす機会が減少しているといわれていますが、富岡保育園の子ども達は毎日たくさん運動をして楽しんでいます。幼児期において身体活動を十分に行うことは、生涯にわたって健康維持につながるメリットがたくさんあります。たくさん体を動かし、おいしい秋の食べ物をたくさん食べて、冬に向けて元気な体をつくりましょう。



## ～9月の献立より～

“食欲の秋” 残菜が0の日もあり、9月もよく食べていました。保育園で採れた南瓜で、厚揚げと南瓜のそぼろ煮、かぼちゃもち、かぼちゃドーナツなど色んな南瓜料理が登場しました。南瓜のおやつは人気です。

3日と4日は茶北中学校より職場体験に来てくれました。おやつ時間の前には「おやつ楽しみだな～」と給食室を覗きにくるくらい楽しみにしてくれていました。保育園の時は苦手だった物も、色々食べられるようになったと話してくれて、嬉しく思いました。給食も完食でした。

26日は秋のメニュー魚のもみじ焼きでした。魚の上にすりおろした人参が乗っていたのですが、「何かのってるでしょう？」と聞くと、「え？わからん！」とみんな気づいていない様子でしたが、K君から「え～？…うに？」「かに？」という答えが返ってきました！😊「人参！」と言うと「えー!!!人参?!」とみんなの驚く姿がとても可愛かったです。献立表にレシピを載せていますので是非ご覧下さい。

茶北中学生  
職場体験



### 主菜

バーベキューポーク  
厚揚げと南瓜のそぼろ煮  
鶏のから揚げ  
さばのみそ煮  
鶏のつくね煮  
魚のもみじ焼き  
煮込みハンバーグ

### 副菜

ビーフンサラダ あおさの佃煮  
納豆サラダ オクラ納豆  
昆布の佃煮 レンコンサラダ  
きゅうりのポリポリ  
きゅうりとみかんの酢の物  
スパゲティーサラダ

### おやつ

プリンアラモード  
ハムマヨパン  
小松菜のクリームスパゲティ  
かぼちゃもち おはぎ  
南瓜ドーナツ ジャムサンド  
マドレーヌ お好み焼き  
フルーツポンチ

よく食べたメニュー



## 🌻食事と健康🌻

### 体調が悪い時の食事

秋は朝晩の気温の差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。症状別に食事のポイントを紹介します。

#### 熱がある時

- 水分補給をする
- 消化のよいものをとる  
おかゆ・柔らかく煮たうどんなど

#### 下痢が続くとき

- 水分補給をする  
湯冷まし、油分の少ない野菜スープ  
など
- 消化のよいものをとる  
おかゆ、柔らかく煮たうどんなど
- ×肉や乳製品、柑橘類、冷たいもの、炭酸飲料、菓子類は避ける

#### 喉が痛い時

- 刺激の少ない食事をとる  
ゼリー状のもの、シャーベット、  
茶わん蒸し、薄味のスープなど
- ×塩辛いものや酸味のあるものは避ける

#### 嘔吐が続く時

- 水分補給をする  
嘔吐後2～3時間休ませてから、  
少量ずつ水分をとる
- 吐き気がおさまったら、欲しがる量を与える
- 食欲が出てきたら、消化のよいものを少量ずつとる

