

きゅうしょくだより

令和2年9月

かんのん町保育園

●今月の献立

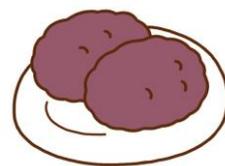
お彼岸におはぎ、行事にちなんだおやつを取り入れました。秋分の日を中日とする前後3日間を彼岸と呼びます。秋は萩の花が咲くことから「おはぎ」が供えられます。

また、残暑の厳しい時期なので、食べやすく、食欲がわくようなメニューを取り入れました。

●今月の食材

きのこ類、梨、りんご、ぶどうなど

きのこ類は、食物繊維が豊富で、野菜類には少ないビタミンDを含んでいます。



少しずつ秋の気配が感じられるこの季節は、子どもたちの活動量が増え、食欲も旺盛になってきます。好きな食べ物が増えて、秋ならではの旬の食材を楽しく味わえるとよいですね。

食事をおいしく、たのしく！



にがて
苦手

食卓に
てほしい
をするな
やすきっか

た 食べられたらたくさんほめよう

子どもは家族がおいしそうに食べていると、苦手なもので食べてくれます。

あせらず見守り、根気よく励まし、食べられたときには、たくさんほめてあげましょう。それが喜びと自信になって、子どもの食べる力になります。

