

# 10月の給食だより

平成30年10月1日  
くもぎ保育園

日増しに寒くなり、秋の深まりを感じる季節となりました。先日の運動会では親子のふれあい競技や紅白リレー・さくら組さんの鼓笛演奏など、最後まで頑張るお子さんの様子に感動されたのではないのでしょうか。

さて、秋と言えば「食欲の秋・実りの秋」ですね。しかし今年は、地震や水害が各地で起こり食材の価格が高騰しているようです。野菜や魚は子どもたちにとって苦手なものが多いですが、食べ物に感謝し残さずに食べることを伝えていきたいと思っています。お家でも声かけのご協力をお願いします。



## ☆今月の目標☆

☆三角食べをしましょう。

好きなものばかり食べるのではなく、ごはんも汁もおかずも同じペースでなくなるように食べよう。

☆箸やスプーン、食器の正しい持ち方を身につけましょう。

箸を使い始める最適な時期は個人差があります。保育園ではうさぎ組の後半くらいから、箸を使う練習を始めています。お家でも子どもさんの成長似合わせて取り組んでみて下さい。

子どもたちに人気No. 1の魚といえば・・・そう、**鮭（さけ）**です！！

## 鮭（さけ）は白身魚？赤身魚？どちらでしょう？

鮭はその身の色から、赤身魚と思われがちですが実は**白身魚**です。鮭の身の色はアスタキサンチンという色素によるもので、アスタキサンチンは強い抗酸化作用を持ち、動脈硬化やストレスによる免疫力の低下を防ぐ役割があります。保育園でも子どもたちが大好きなので、塩焼きやホイル焼きに変身してよく登場します。1年中、スーパーで見かける食材ですが秋が一番、美味しい時期です。ぜひ食べてみて下さい。

## どうしてお月見団子を作るの？

農作物の収穫をするときには、夜遅くまでかかることがあります。電気がなかったような時代には、月明かりは、農作業の大きな助けとなっていたのです。そのため、月に似せた団子を、感謝の意を込めてお月様に捧げたのが始まりだそうです。

## ☆おねがい☆

30日に誕生日会と兼ねてお月見だんご作りをします。

さくら・れんげ・すみれ組さんは・・・

☆エプロン・三角巾を持って来ましょう

☆爪を切ってきてきましょう

☆風邪気味の方はマスクを持って来ましょう

