

給食だより

2024年10

うんどうかい

春明保育園 栄養士



実りの秋、食欲の秋がやってきました。
新米をはじめ、栗・きのこ・さつまいも・さんまなど美味しい物がたくさん出回ります。
旬の食材は栄養価も高いので、ぜひご家庭でも秋の味覚をたくさん味わってみてください！



☆食事のマナーや食卓のルール☆

食事は家族やお友達など、いろいろな人と一緒に食べます。
みんなで気持ちよく楽しく食事をするために食事のマナーに気をつけましょう。
3歳ころから自分で食べられるようになり、このころから食事のマナーやルールを守り、家族やお友達と会話をしながら、楽しく食べるように発達していきます。
そのため、乳児期に少しずつ身に付けていくことが大切です。

- * 「いただきます」「ごちそうさま」をする
- * 食具の正しい持ち方を身につける
- * 姿勢に気を付ける
- * 口を閉じて食べる
- * 食事中に立ち歩かない



10月31日はハロウィンです。
保育園ではお昼に「ハロウィンライス」「かぼちゃサラダ」
おやつに「ハロウィンクッキー」の予定です！
どんな給食が出るか、楽しみにしてください♪

