



9月 給食だよ!

令和3年9月9日
乃木保育所
栄養士 和田智美

さわやかな秋風の吹く季節となりました。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。給食ではさつま芋や里芋、きのこや秋刀魚などの食材をたくさん取り入れています。秋は新米や野菜、魚が美味しく豊富に出回る実りの秋でもあり、旬の味を給食でも楽しみたいと思います。また、今月はあんず・れもん組を対象に、食育体験「秋刀魚の骨取り」を行いました。28日には栄養指導「食べ物の働きを知ろう」も予定しています。食への興味を深めてほしいと思います。



魚の骨取りをしました!

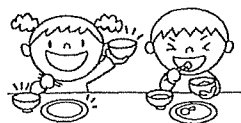
給食メニュー『秋刀魚の梅煮』
あんず・れもん組は骨つき秋刀魚を出し骨をとる練習をしました。



魚の骨取りは慣れていないかな?という子もいましたが大きい骨は箸で取って、小さい骨はよく噛んで食べました。悪戦苦闘しながらも最後まで諦めずに魚の骨取りをしました!



近年、骨付きの魚を食べる機会が減ってきています。保育所では魚に骨があり、どうやって食べたら箸で上手に取れるか子ども達に知らせ日本ならではの食を大切にしていきたいと思っています。



~食べ物の働きを知ろう~



子どもと一緒にクイズに挑戦!

このたべものはあか・き・みどり

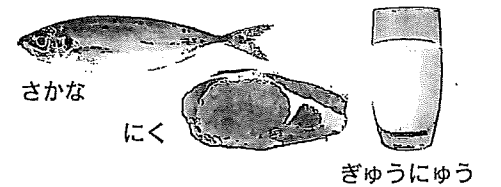
なにいろの なかま?

ごはん 	くだもの 	ぎゅうにゅう
うどん 	やさい 	パン
にく 	さかな 	

こたえ

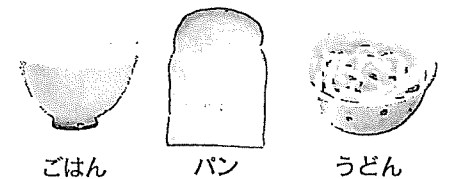
あかの なかまの たべもの

からだをつくる もとに なるよ



きの なかまの たべもの

からだを うごかす ちからに なるよ



みどりの なかまの たべもの

びょうきから まもって くれるよ

