



給食だより

管理栄養士 なかやま

暑かった夏がようやく過ぎ、過ごしやすい季節、「秋」がやってきました。そして秋は実りの季節です。旬の食材には栄養も豊富です。10月も旬の食材を使った、元気いっぱい過ごせる給食を提供していきます。



今月の4日は十五夜でお月見メニューとなっています。また28日は親子であそぼう会もあります。親子であそぼう会では給食の試食もご用意していますのでお楽しみに♡

好き嫌いをなくそう ～食事を楽しもう！～

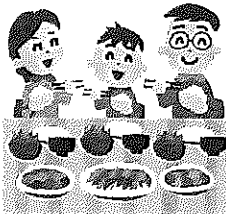
一度や二度、嫌がって口から出してしまっても、それがずっと嫌いな食品とは限りません。食べるという経験の積み重ねや、共食により徐々に食べられるようになります。

楽しく食べることができる環境や子どもとの関係づくりを大切に、「食卓は楽しい時間」と「笑顔」で食事ができるといいですね！

★食事時間にゆとりを

★大人や友だちと一緒に食事

★強制するのは逆効果！



美味しいかと共感しながら

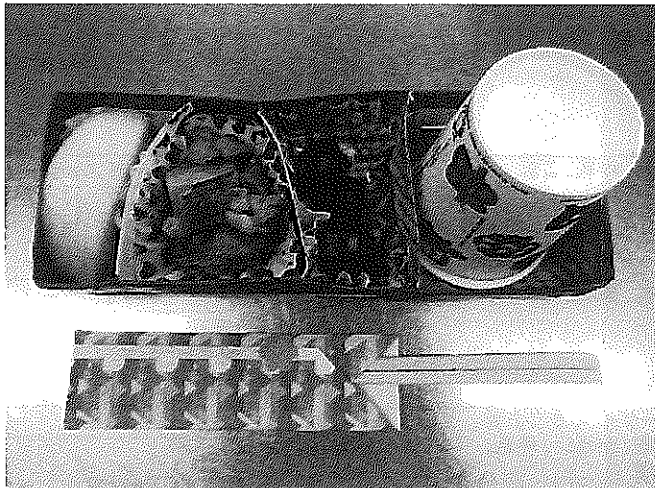


どうしても食べられなかったら…

それはそれで認めてあげ、時期をみて再チャレンジしてみましょう！成長につれて食経験も増えるため食べられるようになることもありますよ♡

9月15日 おじいちゃんおばあちゃんとあそぼう会

ご参加いただき、ありがとうございました！！



給食の試食を行いました。

左から、

梨、筑前煮、(おれん草)のり巻きです。

“美味かった”、“素材の味がしてよかった”、などの

お言葉を頂きとても嬉しく思いました。

ちなみに箸袋も手作り♪

*給食サンプル(くまのユッケせん)の上に筑前煮のレシピを出していますので是非♡)♡