



給食だより

☆管理栄養士 なかやま☆

暑さも和らぎ、朝・夕もだいぶ涼しくなってきました。すっかり秋めいてきましたね！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。

26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♡

31日はハロウィン！午後おやつは何が起こるかも…(^_^)★



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！



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よう！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♡

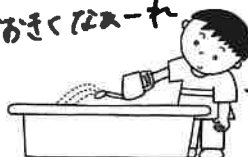
❀ 冬野菜を植えました！！ ❀

大根のタネを植えました。

もうすでに芽が… ♪



他にも、白菜の苗なども！子どもたちもこまめに水やり、様子を見にきていますよ！！早くおあきなふーれ



(ほうれん草はプランターに)

