

給食だより

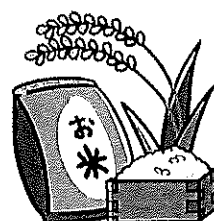
認定こども園 つるがしま白百合幼稚園

2025 年（令和 7 年）11 月号



朝晩は冷え込み、日が沈むのも早くなり、秋も深まってきました。つい先日まで暑い日が続いていたのに、肌寒い日が増え、あっという間に冬が訪れそうです。昼夜はもちろん、日によっても寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節です。インフルエンザなどの感染症にも注意が必要です。バランスの良い食事を心がけ、しっかり遊び、たっぷりと睡眠をとって生活リズムを整え、元気に過ごしていきましょう！

お米の魅力再発見！！



今年も新米の季節がやってきました。給食でも新米の提供が始まっています。日本の食卓に欠かせない「ごはん」。子ども達と一緒においしく食べて、日本の豊かな食文化を未来につなげていきたいものです。まずは、ごはんの栄養と健康効果を知りましょう。

※※子どもに必要な栄養素が補給できる※※

★エネルギー源となる炭水化物がとれる

お米に含まれるでんぷんは、腹持ちが良く、長時間エネルギーを供給してくれます。

★良質なたんぱく質がとれる

お米のたんぱく質は、肉や魚に匹敵するほどの良質のたんぱく質と言われています。

★ビタミン、ミネラルが豊富に含まれる

体の調子を整え、健康を維持するためのビタミン・ミネラルが含まれています。

★食物繊維が含まれる

便秘の解消や腸内環境を改善する効果があります。

※※健康面での効果が期待できる※※

★噛む力が育つ

粒状のごはんは、水分が多く、粘り気があるため、口の中でまとまりやすく、自然と噛む力を養うことができます。

★消化機能が未発達な子どもに最適

お米は消化吸収率が高く、胃腸に負担をかけにくい食品です。体調が悪い時にも安心して食べることができます。



【 献立変更のお知らせ 】

お知らせ
です！

11月13日（木）・28日（金）「栗ごはん」を提供します。

園の畑では今年も「栗」がたくさん収穫されています。栗は、苦手な子やあまり食べ慣れていない子も多いようですが、何回か提供しているうちに少しずつ食べてくれるようになってきました。栗は秋の旬の味覚です。給食でも秋を感じ、たくさん食べてもらえたら嬉しいです。

食事は毎日欠かせないものです。お子様のお食事で心配なことや気になること、伝えておきたいことなど・・・何かありましたら、給食室へお声掛けください。