



食育だより

プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行 2021年 10月号

長かった残暑もようやく終わりました。爽やかな風に、いよいよ秋の訪れを感じます。園の生活にも落ち着いた穏やかな雰囲気を感じられます。外遊びを活発に行ったり、給食も残さず食べられるようになったりと、色々な場面で子どもたちの成長が見られます。日中は過ごしやすく心地良い季節ですが、朝夕はめっきり涼しい日もあるので、体調管理には十分に気を付けてお過ごしください。



行事食

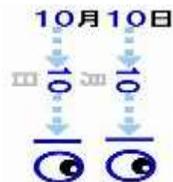
29日 ハロウィン 給食：ハロウィンカレー・ほうれん草のサラダ・かぶのスープ
おやつ：お楽しみ！！（職員がお菓子を配ります。♪トリックアトリート♪）



★10月10日は目の愛護デー

10月10日は「10・10」を横にすると眉と目の形に見えることから「目の愛護デー」と呼ばれています。長時間テレビや本を見たり、ゲームをするときは、次のことに注意しましょう。

- ・時間を決め長時間続けない
- ・時々目を休める
- ・部屋は明るくする
- ・画面に近づき過ぎない



9月の食育活動報告

*かめ・らっこ組：きのこ(しめじ・えのき)に触ろう

秋の食材きのこに触れてもらいました。先月まで食材になかなか手を出してくれなかった子も積極的に触ってくれていました。きのこの名前を教えたと、声を出して言ってくれる子もいて子供達の成長を感じることができました。

*ぺんぎん組：玉ねぎの皮むき

玉ねぎをテーブルに置くと、質問する前に「玉ねぎー」とみんなが言ってくれました。白いところが見えるまで皮をむいてねと言うとみんな真剣な顔でむいてくれました。白い部分が見えてくると出来たー！と言ってみせてくれました。

*まんぼう・いるか組：クリームサンド作り

ドッグパンに自分でクリームをはさんで食べてもらいました。みんなスプーンを使って上手にクリームをはさむことが出来ました。出来上がったパンをみんな美味しそうに食べていました。

目に必要な栄養素と食べ物

目の働きをよくする ＜ビタミンA＞



ほうれん草 人参 かぼちゃ



ブロッコリー 牛乳 うなぎ

疲れ目をいたわる ＜アントシアニン＞



ぶどう ブルーベリー



紫キャベツ 紫芋

視力低下を防ぐ・目の疲れを回復する ＜ビタミンB群＞



豚肉 大豆 とうもろこし 干しシイタケ 切干大根