

## 給食だより

平成29年度10月

認定こども園

あけぼの幼稚園 NO.6

日中はまだ暑い日がありますが、朝夕はめっきり涼しくなり過ごしやすくなってきました。今月、めばえ・つぼみ組さんは運動会があります。かわいい姿が沢山見られることでしょう！早寝、早起き、いっぱい食べて体調を整えて頑張ってくださいね。

## “食欲の秋”

実りの秋、味覚の秋、また様々な作物が収穫される秋は食欲も旺盛になることから「**食欲の秋**」と呼ばれます。気温が高い夏は体温を維持することが簡単ですが、気温が下がってくると体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要となります。そのため、冬に向けて体にエネルギーを貯えておけるよう、秋には食欲が増すのです。

## 新米で日本型の食事

新米が収穫され、お米がおいしい季節です。日本人の主食であるお米は、パンに比べ腹持ちがよく、たんぱく質やミネラルも豊富です。どのようなおかずとも相性がいいため栄養のバランスのとれた献立を作りやすくなります。様々な食材を組み合わせ、

**ごはん、汁物、主菜、副菜**が並ぶ**日本型**の食事を見直しましょう！

## 味覚(味)を学んでどんなこと？

味覚学習は離乳期から10代後半まで可能な時期ですが、特に**乳幼児期**の初期体験、初期学習が重要なカギとなります。つまり色々な味を好んで受け入れるようになるためには、経験、知識、意欲といった脳の発達が必要となってきます。

素材に触れ、色、形、においの感触を受け止めて味覚の体験学習を繰り返し、脳を刺激して感じさせることは味覚の幅を広げるためにも欠かせません。たくさんの食材を摂取しましょう！

## ☆HAPPY HALLOWEEN☆

10月31日に行われる秋の収穫を祝う

お祭りです。子どもたちが魔女や

お化けに仮装して近くの家々を訪れて

お菓子をもらう風習があります♪

Trick or Treat!

10月19日(木)10月のお誕生会のおやつには

「パンプキンババロア2017」を提供します♪

また、10月31日(火)ハロウィン当日の

“むらさきもスープ”と“マッシュパンプキン”お楽しみに！