



おおきくなーれ

幼保連携型認定こども園 仙台保育園

給食だより

令和6年10月号



実りの秋・食欲の秋

10月に入りだいぶ過ごしやすくなりました。子どもたちも運動会の練習に毎日頑張っています。運動量が増えるとともに食べる量も増えてきました。そして、さんま・きのこ・りんご・くりなどたくさんのおいしい食材が出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら風邪に負けない身体を作りましょう。

食事と健康

体調が悪い時の食事

秋は朝晩の気温の差が大きく、体調をくずしやすい時季でもあります。症状別に食事のポイントを紹介します。

熱がある時

- 水分補給をする
- 消化のよいものをとる
おかゆ、軟らかく煮たうどんなど

下痢が続く時

- 水分補給をする
湯冷まし、油分のない野菜スープなど
- 消化のよいものをとる
おかゆ、軟らかく煮たうどんなど
- ×肉や乳製品、柑橘類、冷たいもの、炭酸飲料、菓子類は避ける

喉が痛い時

- 刺激の少ない食事をする
ゼリー状のもの、シャーベット、茶碗蒸し、薄味のスープなど
- ×塩辛いものや酸味のあるものは避ける

嘔吐が続く時

- 水分補給をする
嘔吐後2~3時間休ませてから、少量ずつ水分をとる
吐き気がおさまったら、欲しがる量を与える
- 食欲が出てきたら、消化のよいものを少量ずつとる



子どもの栄養 2024年10月号 より抜粋

旬の食材

〈さんま〉

青魚で、成長期の子どもたちに欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くすDなどです。また、さんまDHA,EPAといった不飽和脂肪酸が豊富で、これらは脳の働きを高め学習能力向上にも効果があります。



〈きのこ類〉

様々な種類があるきのこ類。栄養価の中で特に注目すべきは、カルシウムの吸収を促進し、骨を丈夫にするのに必要な栄養素ビタミンDが含まれている点です。

お弁当の日が再開します

10月30日(水)はお弁当の日です。10月からはたんぽぽ組もお弁当を持参していただきます。

お弁当の日にあたり、約束事が何点かあります。各クラスからのお知らせを確認の上、楽しいお弁当の日のご協力をお願いいたします。

すみれ組
すずらん組
は給食が
あります。



今月の和食の日は10/28(月)です。ひまわり組では、乾物を使った食育活動を行います。