



給食たより

令和7年9月30日
白山市保育こども園課

日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。この時期は活動量が増え、食欲が増す時期になります。食べ物がおいしく感じられるこの季節に、秋の味覚とともにいろいろな食材にチャレンジしましょう。



脳とからだを育てる おさかなパワー！

栄養が豊富な魚料理。食卓に登場する機会を増やすためには、魚料理のハードルを下げる必要があります。簡単に作れて、子どもがおいしく食べる魚料理に挑戦しましょう。

便利な「切り身」を活用

調理しやすい切り身は基本のアイテム。頭や内臓などのゴミが出ないのも嬉しいポイント。

栄養満点の優等生！「缶詰」をストック

サバ缶やいわし缶などは、骨まで柔らかく調理済みで栄養満点。ツナ缶は骨もないので便利。下処理いらずで開けてすぐに使えます。

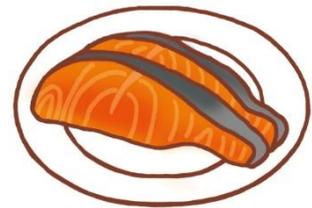
冷凍庫に常備！「骨とり魚」

最近、骨を丁寧に取り除いた冷凍の魚が充実しています。必要な分だけ使えるので便利。

また魚には子どもの成長に欠かせない栄養素がギュッと詰まっています。

- ★脳や神経の発達に必要な「DHA・EPA」
- ★丈夫なからだをつくる「良質なたんぱく質」
- ★強い骨を育む「カルシウム&ビタミンD」

ご家庭でも魚を食べる回数を増やしてみませんか。



うがいや水分補給をしよう

秋は空気が乾燥します。のどが乾燥すると、感染症などのウイルスから体を守る力が弱ってしまいます。風邪のウイルスがのどにつくと20分ほどで体内に入ってしまうので、外から帰ったら必ずうがいをしましょう。

適度な水分補給も、のどをうるおすのに有効です。



今月の絵本



《 おいしそうなしろくま 》

□絵本のあらすじ□

ぼくは、おいしいものを食べるのがだいすき。みんなから「くいしんぼうのしろくま」っていわれている。すききらいはもちろんないよ。

ある日、ぼくはおもったんだ。「たべものの中にはいってみたら、どんな感じかな？」そうそうしただけで、よだれがでちゃう。

ごはんの中って、ふわふわしてあったかいだろうなあ。みんなは、どんなごはんのおともがすき？想像力をかきたてるユーモア絵本！

食

育

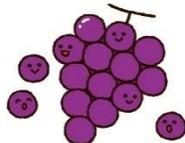
ク

イ

ズ

Q、ぶどうは、房のどのあたりが一番甘いでしょうか？

- ① 下のほう
- ② 真ん中
- ③ 上のほう



A、太陽の光がいっぱい当たるところから熟していくので、上のほうの糖度が高くなり、甘味が強くなります。答えは③。

10月分保育料の口座振替日は10月2日（木）です。