



# 10月の給食だより

2024年9月30日 ひまわりやすにしこども園

食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋・ハロウィンなど、美味しい、楽しいイベントの季節になりました。給食でも秋ならではの食材をたくさん使っています。秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、元気な体を保ちましょう。

## 苦手な野菜を克服しよう！



食欲が増すこの季節。苦手な食材に挑戦してみませんか？  
食べやすくするためのちょっとした工夫をいくつか紹介します！



- ① 新鮮で旬のものを選ぶ：旬の野菜は、水分、甘味が強く、美味しく食べられます。
- ② 切り方を変える：繊維に沿って切ると苦みが和らぎ、繊維を断って切ると噛みやすくなります。  
星形やハート型など型抜きをして、見た目を変えるのも効果的です。
- ③ 下ゆでする：あくや匂い、苦み、辛味が強い野菜（ごぼう、ピーマン、大根等）に効果的です。
- ④ 一緒に調理をする：洗う、ちぎる、皿にのせるなど簡単なことから挑戦してみましょう。  
また、買い物の際に一緒に食材を選ぶことから始めてもいいですね。
- ⑤ 食べたらほめる：少しでも食べたら、大げさなくらいに褒めて、自信をつけさせましょう。
- ⑥ 食べている姿を見せる：周囲の大人が美味しく食べている姿（大げさなくらいに）を見せましょう。
- ⑦ 食べなくても食卓に出す：頻繁に目にすることにより、見慣れ、それを受け入れるようになります。

### 食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「大根や人参に葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。

### 展示食についてのお知らせ

「夏の食中毒予防期間」終了に伴い、10月から展示食を再開します！  
ひまわり組から順番に展示します。  
事務所前に展示しているので、お迎えの際に、ぜひ見てみてくださいね。

