



河南町立中村こども園

令和7年9月28日

給食室

暑さがようやく、収まりつつある気がします。例年になく雨が少なく暑い日が多かったこの夏。秋は？と思ったりもするのですが、この時期は、体調を崩しやすくなる時期でもあります。睡眠、栄養をしっかり摂って元気に過ごしましょう！



野菜はどうして体にいいの？！

私たちの体は、毎日食べている食べものからできています。

食べものにはいろいろな栄養素が含まれていて、私たちの体の中で大切な働きをしています。含まれる栄養素によって、働きが違うので、いろいろな食べものを組み合わせて食べましょう。野菜には、ビタミンやミネラル・食物繊維がたくさん含まれています。ビタミンやミネラルは成長に欠かせない栄養素ですが、体内で作ることができないため、食事からとることが大切です。

緑黄色野菜120g（小学生100g）＋淡色野菜230g（小学生200g）



+



野菜を食べるときのポイント

- ①食べにくい野菜はひと工夫しよう！
- ②色々な調理方法を試してみよう！
- ③旬の野菜で栄養価を高めよう！

350g、これが1日に取りたい野菜の量です。これだけの量を、生で食べるのは難しいですが、加熱すると量が少なく感じます。

中秋の名月は、今年は、10月6日(月曜日)です。

1年で月が最もきれいに見える日とされ、月を眺めお月見をする人が多いです。



日本は、古くから月を眺める風習があったそうです。平安時代に、お月見の風習が入ってきたと言われていますが、定かではありません。

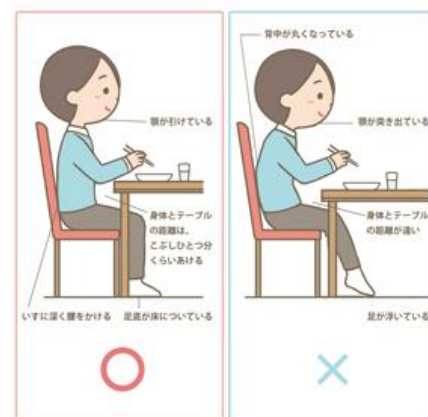
一説には、さつまいもや里芋をお供えし、収穫を神様に感謝する日と言われています。そのことから『芋名月』とも呼ばれているそうです。秋は、お米なども収穫されます。豊作への感謝かもしれませんね。実り多い秋でありますように…。

～子どもたちの様子～

9月になっても暑い日が続いています。そんな中でも、水遊びや、行事の取り組み、園庭の草抜き等を頑張っていた子ども達。

配膳をしていると、『今日の給食はなに？』と食欲旺盛な姿を見せてくれます。『今日は、〇〇だよ。』と答えると、いつものように『やったー！』や『え～』…の音が廊下に響いています。暑くても、子ども達は、元気いっぱいです！

正しい姿勢で食べていますか？



*消化、吸収力がUPする

*肺にしっかり空気が入り、脳に酸素がいきわたり、脳が活性化する。

*足がしっかりと固定されることで噛む力が強くなり、噛む回数が増え、満腹感を感じやすくなる。

正しい食べると良い事いっぱい！！

3-5歳児	給与栄養量	目標量	達成率%	1-2歳児	給与栄養量	目標量	達成率%
エネルギー Kcal	509	617	82	エネルギー Kcal	417	462	90
たんぱく質 g	20.3	24.7	82	たんぱく質 g	17.0	18.5	92
脂質 g	15.3	18.5	83	脂質 g	14.6	13.9	109
カルシウム mg	233	259	90	カルシウム mg	268	208	129
鉄 mg	2.3	2.6	88	鉄 mg	1.6	2.1	76
ビタミンA μg	184	199	92	ビタミンA μg	157	181	87
ビタミンB1 mg	0.35	0.33	106	ビタミンB1 mg	0.27	0.26	104
ビタミンB2 mg	0.37	0.37	100	ビタミンB2 mg	0.38	0.29	131
ビタミンC mg	31	22	141	ビタミンC mg	21	19	111