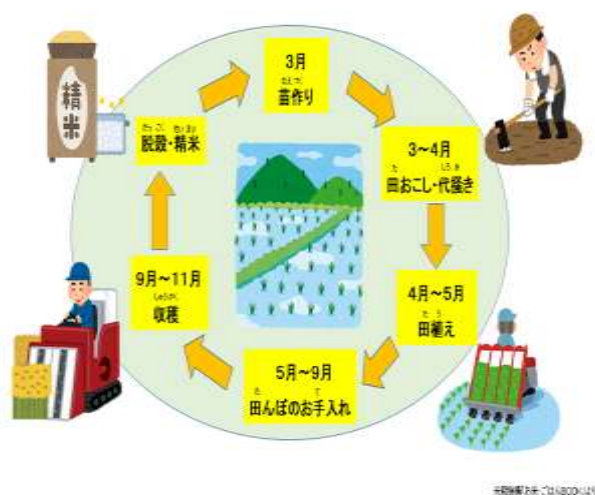




令和8年9月30日
河南町立中村こども園
給食室

ようやく、秋の気配を感じるようになりました。年々、秋が来るのが遅くなってきているような気がします。気温の変化に、体調管理が難しい時期ですが、『食欲の秋』『収穫の秋』旬のおいしいものをしっかり食べて、元気に秋を楽しみましょう！

新米の季節になりました。お米や野菜は、どうやって届くの？



日本人に欠かせないお米。今年も、新米が味わえる季節になりました。

お米ができるまでには、説明図のように、長い時間と労力がかかります。

害虫や自然災害から、お米を守りながら、農家さんが育てて、私たちのところへ届けてくれます。



お米だけでは、ありません。野菜・果物など、ほかの食品も同じです。私たちの食卓に上がるまでは、たくさんの人の手をわたりながら、やってきます。

最後、ご家庭ではお家の方、園では給食室の調理員のみなさんの手を通じて、お料理に生まれ変わって食卓にあがります。たくさんの人々に感謝しながら、『いただきます』と食事のあいさつをして、おいしくいただきます！

給与栄養量	目標量	達成率%	⇄幼児/乳児⇄	給与栄養量	目標量	達成率%
528	617	86	エネルギー Kcal	441	462	95
22.5	24.7	91	たんぱく質 g	18.8	18.5	102
16.3	18.5	88	脂質 g	15.5	13.9	112
228	259	88	カルシウム mg	273	208	131
2.0	2.6	112	鉄 mg	2.0	2.1	95
210	199	106	ビタミン A μg	177	181	98
0.35	0.33	106	ビタミン B1 mg	0.27	0.26	104
0.38	0.37	103	ビタミン B2 mg	0.4	0.29	138
34	22	155	ビタミン C mg	23	19	121

子どもたちの様子…

運動参観への取り組みが、始まってきました。どの学年も大きな声で、掛け声をかける等頑張って取り組んでいます。近年は、9月に入っても本当に暑い日が多くて、その中で頑張っている子どもたちの体力には、びっくりするばかりです。大人は、疲れたら、食欲が落ちたりしますが、子どもたちは元気いっぱい！で、すごいです。参観当日、子どもたちの日頃の取り組みへの成果が、発揮できますように…。