



# 食事だより



まだまだ暑い日が続きますが、9月の終わりの運動会にむけて、活動も始まっています。保育園の食事も旬のものを取り入れながら、しっかりとした体作りができるような食事作りをしていきたいと思いません。当日も、いつもの力を思いっきり発揮してくれたらと思います。



## 朝にしっかりとエネルギー補給を！

運動にはエネルギーが必要です。ご飯やパン、芋類はエネルギーになるまでに、2時間以上かかります体を動かすには主食を朝は余裕をもって、エネルギー源になるものを食べましょう。

毎月の味噌汁クッキングでは、いりこでだしをとります。出汁だけの味見をしたり、野菜を入れた味、味噌を入れた味などの味見をします。イリコの香り、野菜の香り、味噌の香りそれぞれの香りや味わいを感じながら、お昼ご飯を迎え、自分達で作ったうれしさを感じながら食べています。みんなもよくおかわりをし、食事が進みます。

包丁を使う時も、年長の子が後ろから小さい子に手を添えてやったりと、世話をしている姿があったり、一人ひとりの成長を感じられる時もあります。



## たんじょうかいのごちそう

☆チキンライス ☆エビフライ

☆ドレッシングサラダ ☆ミニトマト

☆梨

