



10月給食だより




社会福祉法人 ふじ福祉会 ふじ保育園 令和5年 10月号

ご飯がおいしい季節です



ふじ保育園の大きな行事の一つである運動会が無事に終わりました。体を動かした後のご飯は格別です。また「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは？ そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながりますよ。

五感を使って味わおう

目=視覚 色・形・大きさ		耳=聴覚 かんだときの音
鼻=嗅覚 におい・風味	舌=味覚 甘味・酸味・苦味・塩味・うま味 (5つの基本味)	歯や舌=触覚 温度・歯ごたえ・舌触り・辛み・えくみ・しぶみ

10/4(水)はお弁当日です



子ども達のおかずのリクエストは確認されましたか？

給食とは違う、大好きなおかずのお弁当を、みんな楽しみにしていますよ〜♪

10月のクッキングはお休みです

お弁当の衛生



5つのポイント

遠足など、お弁当を持って出かける機会の多い季節です。暑さはだいぶやわらいできましたが、調理してから食べるまで時間のあくお弁当は、食中毒が起りやすいため、衛生面に特に気を配りましょう。

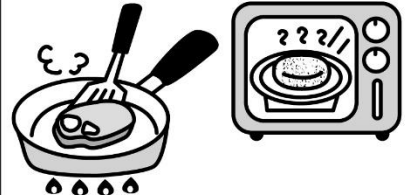
ポイント 1

手・調理器具・お弁当箱はよく洗い、清潔に。おにぎりは素手ではなく、ラップなどで握る。



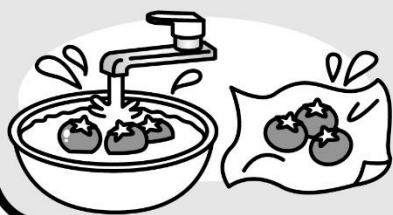
ポイント 2

肉・魚・卵は中心までしっかり加熱。



ポイント 3

生野菜・果物はきれいに洗い、水気をしっかり切る。



ポイント 4

弁当箱には、汁気をよく切ってから詰める。ふたはご飯やおかずが冷めてから。



ポイント 5

直射日光の当たらない涼しいところで保管。可能なら冷蔵庫に入れ、暑い日や長時間持ち歩く場合は保冷材の活用を。

