



10月給食たより



社会福祉法人 ふじ福祉会 ふじ保育園 令和6年 10月号

どれくらい成長したかな？



4月に進級、入園して半年がたちました。子ども達は心も体も日々成長しています。給食室で炊飯しているお米の量も徐々に増え続け、子ども達が食べられる量が増えていることを、はっきりと確認できますよ(^^) 10月は、ふじ保育園の大きな行事の一つである運動会が開催されます。朝ご飯をしっかり食べて、練習に備えましょう。

ふじ菜園のさつまいも成長も気になるところです。畑の先生から OK が出たら芋掘りもあるので、楽しみにしていて下さいね★



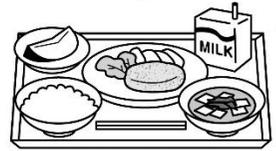
10月のクッキングは
お休みです

うん どう 運動

しよく じ バランスのよい食事

ちから ばつ き 力を発揮しよう!

健康な体をつくり、運動にしっかり取り組むためには、栄養バランスのとれた食事を毎日規則正しくとることが大切です。主食・主菜・副菜の3つをそろえることを基本に、牛乳・乳製品や果物で不足しがちな栄養素を補いましょう。



給食は、**主食・主菜・副菜**のそろった
バランスのよい食事です!



10/31 ハロウィン

今では誰でも聞いたことがあるハロウィン

古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭が結び付いて生まれた行事です。この日は、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやって来た悪い霊を追い払う為、「ジャック・オ・ランタン(お化けかぼちゃ)」を作り、お化けや魔女などの衣装をするようになりました。



<p>主食</p> <p>主に体を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物」を含む。</p> <p>ごはん、パン、麺、パスタ</p> <p>ごはん、おにぎり、食パン、ロールパン、そば、うどん、ラーメン、パスタ</p>	<p>主菜</p> <p>主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を含む。</p> <p>肉、魚、卵、大豆料理</p> <p>ハンバーグ、目玉焼き、冷ややっこ、焼き魚、から揚げ、納豆</p>
<p>副菜</p> <p>主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を含む。</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻料理</p> <p>野菜サラダ、具だくさんの汁物、ほうれん草のおひたし、ひじきの煮物、きのこソテー、ふかしいも</p>	<p>牛乳・乳製品</p> <p>主にしょうぶな骨や歯をつくる「カルシウム」を含む。</p> <p>牛乳、ヨーグルト、チーズ</p> <p>りんご、みかん、ぶどう、いちご</p>

