



朝、夕ともにすいぶん暑さも和らぎ、過ごしやすくなってきました。暦の上では秋ですが、まだまだ日中は、汗ばむ日々が続いています。秋といえば芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋…と、いろいろな楽しみ方がありますが、9月といえば、“食欲の秋”！美味しい食べ物があふれる季節ですね(^_^)9月の給食は、さつま芋や根菜類など、たくさんの秋の味覚が登場します！

❖発酵食品 第13弾❖ ～☆どっちにしようかなあ～☆



今年も大豆の成長にあわせたこの時期に、味噌汁の『セレクトメニュー』を行います。実施日は9月27日です。以上児はセルフ給食にしてから、ただ、多め・少なめを選ぶのではなく、汁物でも具材をみて選ぶ子もみられるようになってきました。今回は、具材を変えて実施してみたらどのような子ども達の姿やつぶやきがみられるかなと思い、味噌汁の具材別セレクトメニューをしてみることに。さて、結果が楽しみです(^_^)

バイキング方式も、お目当てのものをサッと取る子もいれば、きょろきょろと見比べ、こっち！と指差して教えてくれたり、様々な子ども達の様子が見られます。今年はコロナの5類以降に伴い、たくさんのクラスでクッキング活動が広がっています。先生たちからも、「普段、胡瓜はなかなか食べられないんですけど、おかわりして食べられました！」や「子ども達からピザにしたらどう？といういろいろなアイデアをだしてくれるんです！」とみんな楽しそうです(*^-^*)



給食の先生、どうぞ～

クッキングのおすそ分けを持ってきてくれました。ありがとうございます(^_^)



ご存知ですか、カウプ指数のこと



カウプ指数とは、乳幼児(3 か月～5 歳)の発育状態の程度を表す指数を言います。大道保育園は、「やせぎみ」という診断結果の子ども達が多数います。お子さんがどの指数なのか確認してみましょう。ネットで『カウプ指数』とクリックすると、自動計算してくれるソフトがあります。ぜひ、ご活用ください。

この暑さで食欲がダウンしている子も少なからずあり、心配をしているところです。「やせ気味」「やせすぎ」に入るお子さんの場合、体だけでなく、脳や心臓、骨にも十分な栄養がいきわたらず、骨粗鬆症になってくる子もいるそうです。数値だけに捉われず、日々の食事の量や内容を考えてみる機会にしてみましょう。

カウプ指数	13	14	15	16	17	18	19	20	21
乳児(3か月～)	やせすぎ	やせぎみ	普通	太りすぎ	太りすぎ				
満1歳									
1歳6か月									
満2歳									
満3歳									
満4歳									
満5歳									

※参考文献：医師が教える子どもの食事50の基本

9月に食事に対するアンケートのご案内を配布します。ご協力よろしくお願いします。



お茶は最後に！30回噛もう！だ液の力！

普段の食卓の中で子ども達から「お茶は最後に飲むといいんだよ～」というつぶやきを聞いたことはありませんか？大道保育園の食育の取り組みの一つに【お茶を最後に飲みましょう】という目標があります。しっかり噛んで唾液をだす目的です。噛むことは、だ液の分泌を促します。唾液にはと～っても素晴らしい力があるのです(^_^)/

つばが出る！