

給食だより（10月）

秋晴れの下運動会が行われたことがうれしいです。ひとりひとりかけっこ、お遊戯に頑張っていましたね。昨年よりからだも心も大きくなった姿を見られたのでは、ないでしょうか？

秋は体力作りの秋、散歩に出掛けたり、外でいっぱい遊んだりしたいですね。



りんご狩り遠足

10月14日はりんごもぎ遠足です。ばんだ、きりん、そう組は歩いてりんご畑まで行きます。うさぎ、りす、ひよこ組は保育園の周りを散歩します。子ども達は足腰がしっかり丈夫になり体力も精神力もつくことでしょう。

*おにぎり弁当をお願いします。

*おやつは園で準備します。

子どもの食欲（食べる量）にはむらがある

子ども達は好奇心も旺盛でいろいろなものに興味を持ったり飽きやすかったり、小さい子どもほどじっと座って食事することはなかなか難しいことです。「家族みんなで食べるのが楽しい」そんな雰囲気を作ることも大切です。

食事がいやにならないように無理じいしないように気持ちをゆったりして待ってあげましょう。



ツナの小判焼き（一人分）

材料 ツナ缶・・・20g ジャガ芋・・・50g 人参・・・5g
玉ねぎ・・・10g 小麦粉・・・2g バター・・・2g
塩、こしょう・・・少し

- 作り方① ジャガ芋を茹でてつぶす。
② 人参、玉ねぎ千切りにして炒める。
③ ①+②小麦粉、バター、塩こしょうを混ぜる。
④ 小判型に作り焼く。