

# 10がっ 給食だより

令和7年9月30日  
認定こども園 美深町幼児センター

猛暑が続いた夏から一変して、一気に涼しい季節となりました。これから秋に向かってここ美深町でも、おいしい作物がたくさん収穫され、給食の献立も秋らしくなっていきます。それと同時に、体調を崩すお子さんがちらほらと見受けられます。冬をのりきる体作りは秋から始まっています。秋の美味しい作物を食べて、免疫力の強化をしていきましょう！！

## 野菜の栽培・収穫体験

8・9月は各クラスから調理室に連日野菜が届き、給食の中に混ぜたり、付け合わせとして提供したりと大盛況でした。さらに今年はぞう組にて、収穫した野菜(トマト・ピーマン・とうきび)を使ったピザ作りをして、給食で食べる事ができました。自分で育てて収穫した野菜は美味しさもひとしおですよ。ご家庭で収穫体験ができない子たちにとっては特に良い経験になっていることと思います。

調理作業上、メニューに組み込むことが難しい場合には持ち帰っておりますので、ぜひ作物の成長過程や収穫した時の様子などをお子さんとお話して、野菜に興味・関心をもってもらえるように促していただきたいと思ひます。

今年度はこれからも類の収穫がありますので、引き続き給食に取り入れていく予定です。



## 野菜戦隊

### ベジレンジャー



ぱんだ組で2回目の栄養士による食育指導を行いました。「野菜について知ろう」というテーマで、野菜嫌いのきら君が突然の体調不良になったところに、6人のベジレンジャーが登場し、それぞれのパワーをきら君が野菜を食べることによって発揮し、元気を取り戻したという物語をお話しました。赤・黄・緑には【病気に負けないパワー】、紫・茶・白には【ウンチするんとパワー】があることを伝えて、その日の給食に出る野菜パワーについてみんなで確認しました。



苦手な野菜も少しでいいから食べて、ベジレンジャーのパワーをもらって元気に過ごしてほしいと思ひます！

## 糖分の話

糖分の「甘み」は、五感の中で、人間が本能的に好む味と言われます。やみつきになるおいしさがあり、満腹感があっても食べすぎてしまう、なんてことも。でも、糖分をとりすぎると……

肥満



肥満や生活習慣病のリスクが高まる

イライラする



血糖値の上がり下がり異常でイライラする

乳歯の虫歯



永久歯の歯並びや、そしゃくの問題がでる

できるときは  
こんな工夫も



- 菓子パン→食パンに
- 菓子→カボチャ・サツマイモ・果物に
- ジュース→麦茶に
- 甘いお菓子→おせんべいに

食材の寄贈をしていただきます

JA北はるか 様より

じゃがいも 70kg

かぼちゃ 15kg

## 福岡県添田町の新高梨

毎年姉妹都市の添田町から新高梨を購入しています。一昨年は鹿の影響で購入できませんでしたが、昨年は久しぶりにジュシーな新高梨を堪能できました。今年の生育も順調とのことで10日に提供予定ですので、甘くてビックな新高梨をお楽しみに！！