



0・1・2さいの

きゅうしょくだより

読書・食欲の秋

西方寺古城保育園

絵本で食の興味を広げましょう

物語の中には、食に関する話がたくさんあります。子どもたちに読み聞かせをした後、物語に出てきた食べ物について話をしたり、食べたりして食への関心を高めましょう。



食べ物が出てくる絵本のお話例

しらゆきひめ



りんご

白雪姫が食べたのは毒りんごだけど、わたしたちが食べているりんごは大丈夫。りんごは赤色や黄緑色などいろいろな種類があって、栄養たっぷりの果物です。

おむすびころりん



おにぎり

みんな遠足の時などのお弁当におにぎりを持ってくるけど、おじいさんも一緒だったね。みんなは、どんな形や具のおにぎりが好きかな？

さるかにがっせん



かき

かきに触ってみましょう。かたいから、さるに、ぶつけられたら痛いよね。かきには、甘いかきと干しがきにしないと食べられない渋がきがありますよ。

ジャックとまめのき



だいず

ジャックの豆は、魔法の豆でしたね。大豆という豆も、豆腐や納豆、きなこやしょうゆに変身する栄養たっぷりのすごい豆ですよ。

9月に入り、小さい子ども達の中に何人か体調を崩す子どもたちが見うけられました。

下痢の症状があるときは、感染症の疑いがあるため、早めに病院を受診して、休養をとり、オムツはこまめにかえましょう。

また、保育園では給食を**下痢食**にしています。乳製品や油物は避け、消化の良いものだけを与えるように心がけています。

下痢のときの食事

- ・ 乳製品、油物は避ける
- ・ 消化のよいものを与える
- ・ 水分を多めにとる
- ・ 冷たいものは避ける

あさのおやつ



			1. 牛乳 クラッカー	2. 麦茶 さつまいも
5. 麦茶 せんべい	6. 麦茶 ヨーグルト	7. 牛乳 煎りいりこ	8. 牛乳 丸ボーロ	9. 麦茶 梨
12. 体育の日	13. 麦茶 チーズ	14. 牛乳 スティックパン	15. 麦茶 ビスケット	16. 麦茶 みかん
19. 麦茶 せんべい	20. 麦茶 とうもろこし	21. 牛乳 コーンフレーク	22. 牛乳 ラスク	23. 麦茶 バナナ
26. 麦茶 せんべい	27. 麦茶 ゆで卵	28. 牛乳 黒棒	29. 牛乳 野菜かりんとう	30. 麦茶 塩せんべい

