



# 給食だより



2024年10月号

社会福祉法人 梅の香り 岡村幼児園

暑かった夏から一転、過ごしやすい季節になりましたね。園庭の木々も色づき始め、秋の深まりを感じます。10月は運動会やハロウィンなど子供たちが楽しみにしている行事がたくさんあります。「スポーツの秋」「食欲の秋」を楽しみましょう。

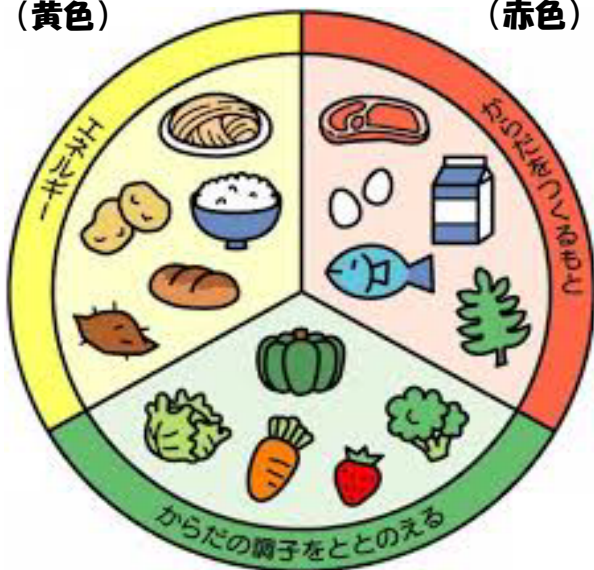


## 赤・黄・緑に分けてバランスの良い食事を！



(黄色)

(赤色)



(緑色)

幼児は心身の穏やかな成長のために、バランスの良い食事をするのが大切です。食事のバランスを整えるための方法として、食べ物に含まれる栄養素の働きの特徴により区分けした「三色食品群」があります。

### ☆おもにエネルギーのもとになる (黄色)

(ご飯、パン、うどん、芋、砂糖、油など)

### ☆おもに体の調子を整えるもとになる (緑色)

(野菜、果物、きのこ)

### ☆おもに体を作るもとになる (赤色)

(肉、魚、卵、大豆、牛乳など)



## 10月 22日の絵本給食は

「**おいもをどうぞ!**」 柴野 民三 原作  
いもとようこ 文・絵



くまさんの畑でおいもがどっさりとれました。くまさんは考えました。「ひとりで食べてはもったいない。おとないさんにもわけてあげよう。」思いやいを育てるほのほのしたお話です。

みんなで食べるお芋はどんな味かな？



10月31日(木)のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで悪霊を追い出すと言われていました。ハロウィンではシンボルとして「かぼちゃ」が使われています。栄養価が豊富で風邪予防になるかぼちゃ。甘くてホクホクした食感が子供たちは大好きです。

当園のハロウィンメニューはおやつにハロウィンスイートパンフキンを提供します!

