



令和 8 年 9 月 1 日

保護者各位

認定こども園 文化保育園

園長 浅田祐起子

栄養士 林香里

## 9 月 給食だより

昼間はまだ暑さが残りますが、朝夕は過ごしやすくなりましたね。保育園では運動会の練習が始まり、子ども達が元気に走ったり、踊ったりするなど、熱心に取り組んでいます。この時期は残暑で菌が繁殖しやすいので、ご家庭でも食品衛生に十分気を付けて下さい。

今月のテーマ

子どもの食欲を育てよう



食欲がわくのは、お腹が空くからです。また、食事に繋がる楽しい経験や食卓の雰囲気なども食欲に大きな影響を及ぼします。例えば、いつもは食べられない野菜も自分で育てたものなら美味しく食べられたり、お手伝いして作った料理はパクパク食べられます。また、お家の人が美味しそうに食べているのを見て、真似して食べることも。家族全員で協力して、子どもの食べる意欲を育てましょう。



### 【 子どもの食欲にはムラがあり、個人差が著しいです 】

幼児期は、乳児期にくらべて身体発育のスピードが緩やかになるので、食欲も若干低下するのが普通です。たくさん食べたかと思えば、翌日にはこれといった理由もなく少食になるなど、日によって食欲にムラが目立つようになります。これは幼児期特有のもので、長期的な食欲不振等でなければ成長発育に影響を及ぼすようなことはあまり無いので、心配しすぎなくても大丈夫です。

旬の食材を食べよう 秋ナス



秋ナスは夏に収穫される茄子よりも皮が薄くて柔らかいのが特徴。火の通りが良いので、焼いても煮ても口当たりがなめらかで食べやすいです。茄子の皮には「ナスニン」というポリフェノールの一種が含まれています。ナスニンには発がんや抑制する抗酸化作用があり、眼精疲労にも効果があるといわれています。そのため、茄子を調理するときは皮ごと使いましょう。