



きゅうしょく

# 給食だより

令和3年 10月

兵庫教育大学附属幼稚園

給食が始まってから1ヶ月が経ちました。見たことも食べたこともないような食べものや、料理がたくさん登場しています。みなさん「食べてみようかな?」「こんな味なんだ!!」「これ苦手…」「あ!おいしい!!」など様々な声が聞こえてきます。

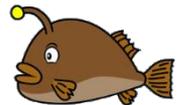
苦手な食べ物でも食べてくれて、みなさんの頑張りがとてもうれしいです。

コロナのためしっかりと必要以上話さない「黙食」もしっかりとできています。エプロン・帽子もきれいに着れていました。



今月の目標

## 魚を食べよう



食欲の秋! 秋には旬(よくとれ、一番おいしいとき)の食べものがたくさんありますね。秋刀魚や鮭も秋に旬をむかえる魚です。魚には、皆さんに必要な栄養がたくさんあります。魚のいいところをたくさん紹介するので、幼稚園でもお家でも残さずに食べてくださいね。

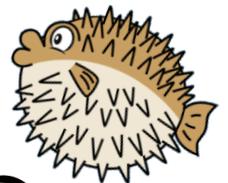
ぎよぎよぎよっ!



## いいことたくさん! 魚パワー!!

さかな

魚は身だけでなく、皮や骨にもたくさん栄養があります。大きな魚の骨は食べられませんが、小魚は丸ごと食べるといいですね。



★筋肉(身)

血や体をつくるたんぱく質がたくさん入っています。

★皮

肉の部分より体の調子を整えるビタミンがたくさん入っています。

★頭と目のまわり

小魚は頭ごと食べるとよいでしょう。皮や骨と同じ栄養がたくさん入っています。

★骨

骨をつくり、丈夫にするカルシウムがたくさん入っています。

★血合い肉

体の調子を整えるビタミンや血の材料になる鉄がたくさん入っています。

