



日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。この時期は、活動量、食欲が増す時期になります。子どもも心身共に成長する時期でもあります。食べ物が美味しく感じられるこの季節に、秋の味覚と共に色々な食べ物を食べましょう！

～食育活動のお知らせ～

- ・10月10日（木）→流しそうめん（幼児組）
- ・10月25日（金）→スイートポテト作り（幼児組）

上記の日程で、体験活動と調理活動を予定しています。

詳細はメールにてお知らせいたしますので、ご確認のほど、よろしくお願ひします。

秋野菜と果物

さつまいも：芋類の中でも多くの食物繊維が含まれていて、腸内環境を整えてくれます。



さといも：カリウムが豊富で、芋類の中で最も低カロリー。独特のぬめりは、脳細胞を活性化する働きがあります。



しいたけ：食物繊維が豊富で、コレステロール低下の効果がああります。うまみ成分も豊富です。



りんご：整腸作用、排便効果があり、血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病予防にも役立ちます。



柿：ビタミンCが豊富で、みかんの約2倍。ビタミンB1やB2、カロテンも豊富に含まれています。



食欲が増すこの時期だからこそ、何を食べるかが大切です。

お肉やお菓子など、好きな物ばかりを満足するまで食べるのではなく、体調に合わせて旬の食材を取り入れて、季節を楽しむ食事ができるようにできるといいですね🍁



食事のマナーチェック✓

今年度がスタートして半年が経ちました。4月に比べると、新しい環境にも慣れ、お友達と楽しく給食を食べている様子が伺えます😊

その反面、お話に夢中になるあまり、体が真横を向いていたり、肘をついて食べていたり、お皿に口をつけてかき込んで食べていたり、お皿を持たずに食べて床にぼろぼろこぼしていたり、隣のお友達の所にまで食器を広げて食べている姿を見かけることも増えてきました…。

声掛けをすると、すぐに直すことができたり、子どもたち同士で注意をしている姿も見られるので、習慣化ができるようにしていけたらと思っています。

食事のマナーを守ることはとても大切なことですが、言われ過ぎてしまったり、伝え方によっては、楽しいはずの食事の時間が、苦痛の時間になってしまう。すぐに完璧にする必要はないので、習慣化ができるまで向き合っていきたいと思います。ぜひ、お家でもクイズなどしながら楽しく覚えていけるように声掛けをしてみてください。