



子どもの食事だより 10月号

10月に入りました。秋の気配がますます深まるこの頃。子どもたちは外で元気に遊んでいます。昼夜の気温差が激しい時期でもあるので、健康面には十分気を付けてください。

●食欲の秋…運動の秋…どんな秋にしますか？●

子どもたちは運動会の練習で特に体を動かしているので、食欲も旺盛になってきました。野菜が嫌いな子が多いのですが、最近は給食や、おやつが残しが少なくなってきました。

秋は、果物や野菜がおいしい季節。

ご飯や麺などの炭水化物に、お肉、お魚、大豆製品などのたんぱく質と野菜、果物、芋、キノコなどのビタミン、ミネラルをバランスよく摂って健康な毎日を送りましょう。

●調理保育をします！●

例年に比べ少し遅いスタートとなりました。エプロンと三角巾のご準備よろしくお願い致します。



きりん組…10月9日(金) 9時から人参の皮むき
10月19日(月) 9時半から包丁で、じゃが芋を切ります。
ぞう組…10月14日(水) 9時から人参皮むき



★へんしょくをなくそう★

1. すききらいをなくそう!

すききらいをしていると
かおいろがわるくなる。はだがかサカチになってあれる。

2. あさごはんをきちんとたべよう!

あさごはんをたべないと
XXXXX
XXXXX
Tネルギーがそくでのうがよきはたらかない。

3. おやつはじかんとりょうをきめて!

すきなときにすきなだけおやつをたべていると
かたまる。ムシぼになる。

すききらいをしたり、あさごはんをたべなかったり、おやつをたべすぎたりとかたよったしょくせいかつをしていると、だんだんたいちょうがわるくなります。けんこうなからだているために、なんでもたべて、きそくただししいしょくせいかつをしましょう。