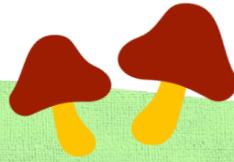


9 給食だより



遊び食べ

「好奇心」と「探求心」
目の前の食べ物や食器に
興味を持っているからこそ、
ごはんを手でこねたり、スプーンを楽器にみたいにたた
いたり・・・発達の成長過程です。大人の気を引く「試
し行動」でなければ、チャレンジして知識を蓄えている
段階だと捉えて、安全に気をつけて見守って発達の
支援をしていきましょう。



実りの秋

収穫の秋を迎えて、
多くの野菜や果物などが
出回ってきました。
ビタミンやミネラルが豊富な旬の食材を食卓に並べ、
子どもの頃から多くの食材に触れ合う機会を作って
あげてください。季節感を育てることで子どもの感性
や想像力が育まれます。



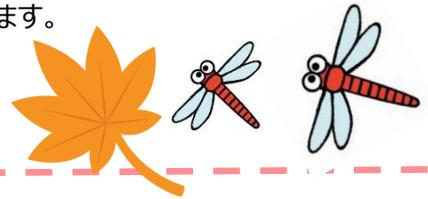
秋の風物詩「十五夜」

秋の夜空に浮かぶ満月を見て、
夜を楽しむ風習は秋の収穫の
喜びを分かち合い感謝する行事です。
季節の野菜や果物などのお供え物をカラダに取り入
れることで健康や幸福を取り入れられるとされています。
今年の十五夜は9月29日です。ご家庭でも十五夜
の行事を愉しんでみてはいかがでしょうか。



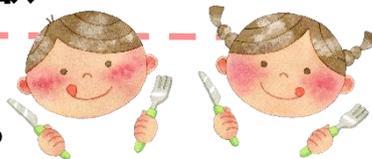
残暑疲れ

徐々に過ごしやすい気候になってきました。夏の疲れ
が残って、食欲不振や疲労感・だるさなどの体調不
良につながっていませんか？冷たいものを摂りすぎると
内蔵が冷えて消化機能が落ちてしまいます。温かい
飲み物を意識して摂ったり、ショウガなどカラダの中から
温める食材を積極的に摂取することもおすすめです。
併せて、適度な運動と質の良い睡眠を心掛け、疲れ
の予防と回復を目指しましょう。



秋になると増す食欲

食欲が低下していた暑い時
期を過ぎて、「食欲が回復する
ため」や「美味しそうな秋の味覚が出回り始める
こと」「下がる気温に適応するようにカラダを温め
ようとして基礎代謝を上げるため」「エネルギーが
必要になってお腹がすく」などいろいろな要因があ
りますが、バランスを考え上手な食生活を送りま
しょう。



姿を変える食材
米→もち

