

10月 食育だよ!

食欲の秋・スポーツの秋

運動会を目前に、友達と一緒に体を動かし元気いっぱいの子どもたち。水分補給をしながら、かけっこや、踊りなど頑張っています。給食室から漂ってくるいい香りに「お腹がすいた!」と、元気な様子が同われ嬉しく思います。もちろん、給食も「おかわりください!」とたくさん食べて元気もりの子どもたちです。

秋は体を動かすのにも気持ちのいい季節です。運動をするには、体を動かすためのエネルギーが必要です。朝食にはエネルギーの源となる炭水化物、筋肉や血液をつくるたんぱく質をしっかりとるようにしましょう。体を動かす1、2時間ほど前に食べる場合は、おにぎりやバナナなど消化のよいものが適しています。油は消化に時間がかかるので、試合前などに勝利を目指してトンカツを食べるのはおすすりできません。普段から健康を保つためには、栄養バランスのとれた食事を1日3回食べ、睡眠を充分にとることが大切です。



**10月10日は
“目の愛護デー”
目に良い食べ物を…**

ビタミンA・C、カロチンを多く含む食材など目に良いものを食べましょう。
ブルーベリーは目によいとされる食べ物として知られています。ブルーベリーには「アントシアニン」が豊富で、これが目の疲れをとるのに効果的だといわれています。ブルーベリーは、ヨーグルトにそのまま入れるなど手軽に食べられる食品です。

展示食の話題

毎週、火曜日と金曜日は、玄関ホールに給食の展示をしています。楽しみにして下さる方も多く、親子の会話もはずんでいます。

親…「今日の給食おいしそうやね。ピーマンも入ってるね。食べた?」
子…「うん! 食べたよ。だって美味しかったもん。」
親…「食べられるようになったんだ。ママうれしいな。」

給食室では、子どもたちに美味しい給食を提供しようと、味はもちろん見た目の美しさにもこだわって調理しています。



10月18日(木)は遠足です。お弁当の準備をお願いします。

お弁当についてのヒント……お弁当の量は?
量はちょっと少なめにあげましょう。「食べきった!」という達成感を子どもが味わうことが大切で、また自信にもつながります。ふだん、食卓で使っている子ども茶わん1杯分を目安にして、お弁当箱の中でごはんとおかずが5:5の割合になるように。また、屋外ではテーブルがないので、食べやすい配慮があるといいですね。ご飯はラップで包んだおにぎりにする、おかずは一口大にするなど工夫すると、パクパク食べやすくなります。