



朝晩と過ごしやすくなりました。長かった雨もようやく終わり、今月は秋晴れの空の下、元気いっぱい外遊びを楽しめることでしょう。運動量が増えることで、食欲も増してきます。秋が旬の食材を食卓に取り入れ、食欲の秋を演出しながら豊かな感性や味覚を育てていきたいですね。



感謝の気持ちを大切に



「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「たべます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。



「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の“ごちそう”は、漢字で“馳走”と書き、「馳せ走る」という意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの人が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。



タンパク質

筋肉のもととなる
卵・肉・魚・大豆
など

元気エネルギーは 食事で！

スポーツの秋。子どもたちも元気いっぱい体を動かしています。必要なエネルギーを毎日の食事からしっかりとるように心がけたいですね



炭水化物

エネルギーのもとになる
ご飯・パン・いも類など



ビタミンB1

炭水化物をエネルギーに変える
豚肉・うなぎ・枝豆など

運動に必要な栄養素



ビタミンC

体の働きを調節する
イチゴ・レモン・
ブロッコリーなど