

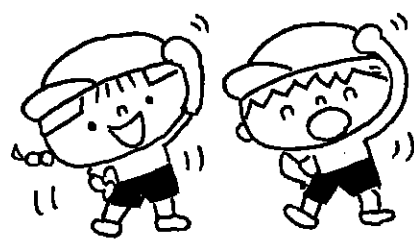


給食だより

2021年度 10月 <栄養士> 田中千穂、遠藤 佐知子



生活リズムを見直しましょう!!



朝・晩は随分涼しくなり 日中も体を動かすのに気持ちのよい時期になりました。子ども達は運動会に向け練習をしています。夏の疲れが残っていると体も動けません。日頃の生活リズムを見直して体を元気にしていきましょう!



早寝早起きの習慣を

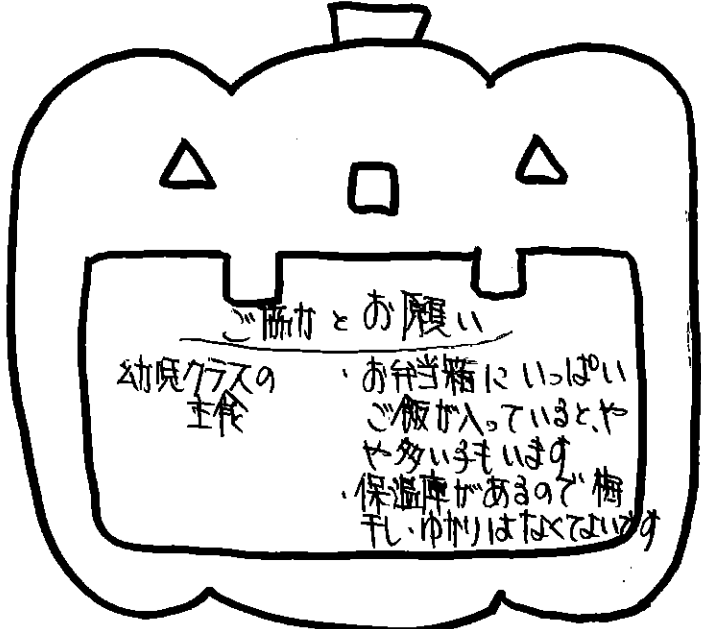
十分な睡眠は体の疲れを取り除いてくれます。夜遅くまで起きているとホルモバランスが崩れ体調を崩しやすくなります。又遅くまでテレビを観たりゲームをしていると脳の処理が追いつかず 安眠につながりません。朝も決まった時間に起きる事で脳や腸に刺激がいき "お腹が空く・排便したくなる" というリズムも生まれます



秋を味わいましょう

旬の食品を食べる事はその食品の栄養価が一番良い時をいただく事となります。又その時に体が欲している食べ物が出廻っています。

秋が旬なもの... さつまいも・里芋・芋の類
かぼちゃ
柿、栗、りんご、ぶどう
鮭、さま、いわし など
素材そのものを味わえる食べ物もありますから手軽に食べてみましょう



ご断りとお預り

幼児クラスの主食
・お弁当箱にいっぱいご飯が入っているとやや多い子もいます。
・保温庫があるのが梅干し・ゆかりはなさないです



青魚 (鯖、鰹、秋刀魚など)

青魚は脂がのっている秋が旬です。中性脂肪が作られるのを抑制するDHAや血液をサラサラにして流れをスムーズにするEPAが含まれ脳を活性化する。体を整えるなどの働きがあります



さつまいも

食物繊維、カリウム、セレン、C・B群、Eが含まれ、便秘、風邪予防、体の疲れをとり老化現象を抑えてくれます