



運動会 お疲れ様でした。お友だちは、元気いっぱいの姿で演技を披露してくれました。
とても成長を感じる運動会でした😊

今年は、残暑が厳しくなかなか秋を感じることができませんが、『実りの秋』はやってきています！秋刀魚、栗、りんご、きのこなどおいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体を作りましょう。

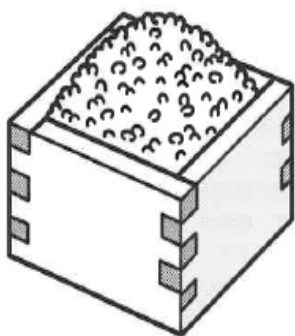
給食でも秋の食材をたくさん使っています。

新米の季節です

地域や品種によって差はありますが、9～10月は米の収穫の時期です。新米は水分量が多く、つやがあり、やわらかくて粘りがあります。



大切な主食「米」



主食として食べているお米は、日本の主要な農作物です。日本で主に食べられているジャポニカ米は、粘り気があって炊くとふっくらとしたご飯になります。

米の主成分は、体や脳を動かすエネルギーになる炭水化物です。味が淡白でいろいろなおかずと相性がいいのが特徴です。ご飯を主食に、主菜、副菜、汁物をそろえるとバランスのとれた食事になります。

10月10日は目の愛護デー



ビタミンAは、目や粘膜の健康を保つ栄養素です。レバー、卵黄、うなぎ、たらなどに多く含まれています。また、体内で必要に応じてビタミンAに変化する緑黄色野菜からもとることができます。

「食卓の力～子どもの心も育む食」

犯罪や事件を起こしてきた少年には、大きな特徴があるそうです。

- ・朝食を1人で食べる
- ・家以外で朝食を食べる
- ・夕食を1人で食べる
- ・カップラーメンをよく食べる
- ・家族が集まって鍋を囲むことがない
- ・ジュース類を一般少年より飲んでいる

<嫌いな食べ物>

- ・果物、野菜
- ・牛乳
- ・煮物、ごま和え・みそ汁など…

普通の食べ物が嫌い

家庭料理が嫌い

ご飯を作ってあげると…心が満たされ安心できる存在になります。無意識に愛情を感じます。

日々の暮らしの中で子どもにどれだけ愛情を伝えられるか。

愛された子どもは素敵な大人になります。

スーパーで買った総菜でもお皿に盛り付けることが大切です。(手間をかける)