



給食だより

令和4年10月1日
広徳保育園

爽りの秋、食欲の秋、この時期は味覚を楽しむのに絶好の季節です。でも、食べ過ぎには注意しましょう。腹八分におさえ、旬の味を大いに楽しんで下さい。また、朝夕の気温の差が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。衣服を調節するなどして、



伝えていますか？食事のマナー

3歳ごろになると、そろそろ大人の介助がなくても自分で食べられるようになります。この頃から食事のマナーやルールを少しずつ知らせることで、家族や友達みんなと楽しく食べることができ、達成するごとにたくさんほめましょう。

目にいい食べものをとろう

10月10日は目の愛護デーです。今は子どももスマホやゲームにふれる時間が増えています。時間を区切って使うことはもちろんですが、目にいいビタミンB群を含む豚肉やサケ、サバなどの秋魚、納豆などの大豆製品、れんこんなどをとって、目の健康を守りましょう。



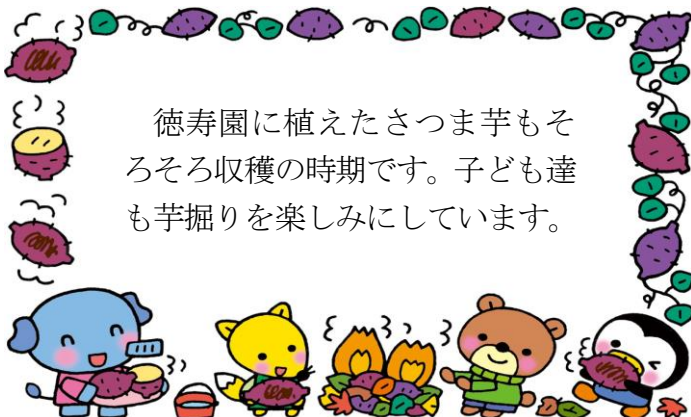
おはし選びのポイント

「持ちやすかつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」が、子どものおはし選びのポイントとなります。おはしの長さの目安としては、「親指とひとさし指の先を広げた1.5倍くらい」。材質は竹など滑りにくい素材の物が良いでしょう。

旬の食材

ごま

ごまあえなどに用いられるほか、ごま油やドレッシングの原料にもなり、豊かな香りと風味が特徴です。国内では9月から10月にかけて収穫されます。抗酸化作用のあるセサミンをはじめ様々な栄養が含まれ、すって食べると体内に栄養がより吸収されやすくなります。



徳寿園に植えたさつまいももそろそろ収穫の時期です。子ども達も芋掘りを楽しみにしています。

