



給食だより

2020. 10月
立場らびっと保育園



食欲の秋の到来です。
秋は夏の太陽を沢山浴びた果物や野菜が沢山収穫します。
夏の疲れた体には夏の太陽を沢山浴びた果物や野菜を
食べてビタミンやミネラルを取るようになっていきましょう。

健康な体を作るには？

- ①主食、主菜、副菜がそろったバランスの良い食事をしましょう。
- ②ゆっくりよく噛んで食べると食べ物の消化が良くなり。
又、栄養を吸収しやすくなります。
- ③油や砂糖の多い食べ物はエネルギー源になりますが、摂り過ぎは肥満の原因になるので気をつけましょう。

お米を食べていますか・・・

秋と言えば。。。お米が一番美味しい季節です。
お米は私たちの主食として欠かせない食品です。
しかし、食の洋食化が進んできたことや、パンや麺類
等を食べる機会が増えた事から米の消費量が減っています
日本の美味しいお米を食べる機会を増やしましょう。



目に良い食べ物をたべましょう。

10月10日は、目の愛護デーです。
目が疲れると頭痛や肩こり等の症状を招く事があります。
遠くを見るなどして目を休ませるほか、日ごろから栄養バランス
の良い食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べる
様にしましょう。



秋と言えば、スポーツと食欲



秋は美味し食べ物が沢山あります。
運動をするには食事が重要なカギを握っています。
食事を抜いたり食事の偏りなどがないように又
スタミナが切れないように、朝ごはんは出来るだけ
とりましょう。

園でも活動量が増えます。

お米、お魚、野菜、果物、と秋の実は沢山あります。
実りの秋の食材を食べて、身体を動かしましょう。



生活のリズムはつくりかけていますか・・・

①早寝、早起きの生活リズムは、つくりかけていますか・・・
朝食を取る事により少しずつ改善されていきます。

②外で沢山遊び、お腹をすかせましょう。

③食事とおやつ時間を一定に保ちましょう。
ダラダラとした食べ方はやめましょう。

④小さいころからの塩分の取り過ぎは生活習慣病にも
つながります。薄味を心掛けましょう。

⑤飲み物にも気を配りカルシウムの補給を考え家庭でも
牛乳を飲むように心がけましょう。

バランスよくしょくじを
とろう！

