



## 給食だより

2021. 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食事とおやつの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！

