

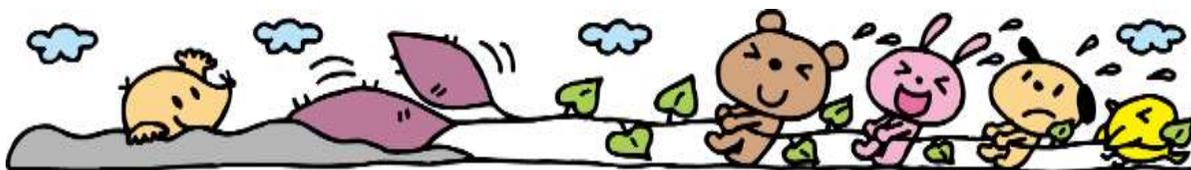


給食だより 10月号

令和4年10月1日

篠崎保育園

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要な事です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



赤黄緑をそろえて栄養バランスのよい食事を！

食べ物は、おもに含まれている栄養素の体の中での働きにより、3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食べ物や働きを知り、上手に組み合わせる食事をとるようにしましょう。

赤の食べ物	黄の食べ物	緑の食べ物
<p>魚、肉、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>ごはん、パン、めん、いも、砂糖、油など</p>	<p>野菜、きのこ、果物など</p>

旬の食べ物 さつまいも

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘の予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとるかつての日本人の食生活に比べると現代の日本人の摂取量は20分の1くらいに減ってしまったそうです。

今が旬のさつまいもを食べて食物繊維をしっかり取りましょう。

いただきます

ごちそうさま



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

