



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食（朝食・昼食・夕食）をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。秋のおいしい味覚をたくさん味わいながら、たくさん体を動かし、スポーツの秋を楽しみたいですね。



三食決まった時間にきちんと食べよう

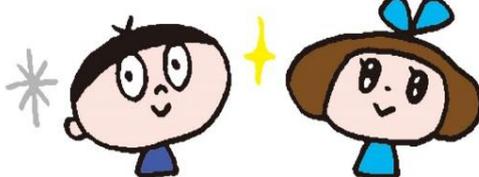
子どもの毎日の食事は、**朝食3：昼食3：間食1：夕食3**の割合が望ましいとされています。また、決まった時間に食べることで、**体内リズムが整います**。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、**一日を元気に過ごすことができます**。間食となるおやつは、子ども達の楽しみでもあります。

ご家庭で食べる時も、なるべく栄養になるものを用意しましょう。



10月10日は目の愛護デーです

食事中にテレビがついていると、食事に集中できずしっかり味を得られなかったり、楽しい会話もなくなったりします。食事を楽しむため、また目を大切にするためにも、食事前には電源を切りましょう。目に良い食べ物には、**ビタミンA・B1・C**を多く含む**レバーや豚肉・魚・色の濃い野菜・果物**があります。積極的に、食事に取り入れていきましょう。



秋・栄養たっぷり、旬の食べ物紹介

実りの秋となり、美味しい食べ物がたくさん出回ります。旬の食べ物には、栄養がたっぷり含まれています。秋に美味しい食べ物をいくつか紹介します。ご家庭でも、旬の味をたくさん味わいましょう。

- ・椎茸、マイタケ→免疫力をサポート
- ・エリンギ→食物繊維が豊富
- ・さつまいも→疲労回復や便秘の改善予防あり
- ・かぼちゃ→ビタミンAが豊富で、風邪予防効果
- ・鮭→ビタミン類が豊富で、免疫力や記憶力の向上
- ・梨→ビタミン豊富で、便秘やむくみの改善や予防になる
- ・柿→ビタミンCが豊で、整腸作用や肌の健康に効果あり

