



給食だより

令和 3年

ながさわ保育園

日中は夏の暑さが残っているものの、朝夕は過ごしやすくなり鈴虫の鳴き声や日の短さから秋の訪れを感じられるようになりました。

秋は食欲の高まる季節ですが、その反面 夏の疲れが出始める頃ですので、ご家庭でも食事の栄養バランスや十分な睡眠をとるように心掛けましょう！



新米の季節になりました

日本人の主食、お米が収穫の時期を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、タンパク質・ビタミン・ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚と合わせておいしい新米を味わいましょう！



※秋野菜

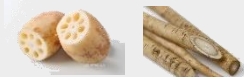
夏の厳しい暑さを乗り越えて育った秋の野菜。夏で疲れた体の調子を整え、これから訪れる冬に備える効果が沢山あります。



★さつまいも・じゃがいも・里芋(根菜類)

エネルギーとなる糖質が多く含まれており、体を温めてくれ、冬の体力消耗に備えてくれます。

★れんこん・ごぼう



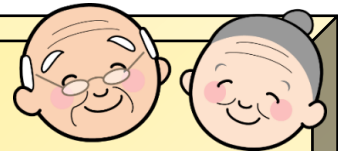
抗酸化作用のある、ポリフェノールが多く含まれています。

★きのこ類



植物繊維やビタミンが豊富で、風邪の予防にな

★敬老の日



9月20日は敬老の日です。

おじいちゃん・おばあちゃんの長寿をお祝いし、感謝の気持ちを伝える日です。

また、大切な郷土や家庭の味と一緒に味わい、世代を通じて、伝承していけたらいいですね。

◇ ◇ お箸を正しく持っていますか？ ◇ ◇

☆正しい箸の持ち方☆

箸を正しく持てないと、食事をスムーズに食べることができません。正しい持ち方が身につくようにしましょう。

- ① 箸の片方を、親指の根元に挟みます。
- ② 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
- ③ もう片方の箸は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
- ④ ③の支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。

