



給食だより

9 がつ号 / 2025

暦の上では秋でもまだまだ暑い日が続いています。夏の疲れがでてくる時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。冷たいものを食べることが多かった夏、温かいみそ汁とご飯を食べるだけでも食生活がリセットされますよ。

とっても大事な早寝早起き・朝ご飯🍲

朝ごはんを食べるとどんないいことが？

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をする事は、なによりも子どもの脳の成長に重要です。夜型の子どもには、キレやすい、攻撃的など、問題を起こしやすい傾向があることがわかっています。さらには、太りやすいこともいわれています。朝ごはんを食べると体温が上昇します。身体や脳が活動的になり、一日の生活リズムを整える効果も期待できます。また、胃腸が刺激され便秘予防にもつながります。

こんな朝ごはんにしてみてください

🍷 炭水化物、タンパク質、ビタミン、ミネラル
などバランスのとれた食事を

朝ごはんを食べることは、子供の成長にとって非常に重要です。ぜひ、毎日の習慣にできるように工夫してみてくださいね。



～今月の食育活動～

ばなな組・・・野菜洗い

ぶどう組・・・ジュース作り・野菜スタンプ

もも組・・・じゃが芋を使って調理食育

すみれ組・・・おやつ作り

ひまわり・・・おやつ作り



秋のお彼岸とは、秋分の日をはさんで、前後3日間の計7日間のことです。

お彼岸におはぎを食べますが、これは、諸説ありますが、あんこの材料のあずきの色が「邪気払い」の力を持つ縁起ものとして親しまれてきたからだとわれています。

お彼岸は、江戸時代から続く日本独特の風習です。春のお彼岸に食べるおはぎは「ぼたもち」と呼びます。基本的には同じものですが季節に咲く花からきています。



夏バテ対策に砂糖は注意です！

砂糖の過剰摂取に気を付けましょう。摂りすぎると糖質をエネルギーに変えるために必要なビタミン B1 を大量に消費し、夏バテや疲労の原因になるのです。

バランスのとれた食事を摂りましょう。特にビタミン B1、たんぱく質、ビタミン、ミネラルを意識するとよいでしょう。

また、こまめに水分補給することも大切です。ミネラルや塩分も大事です。

みそ汁は水分と塩分、ミネラルが補給できます。

キッズルームこっこ保育園