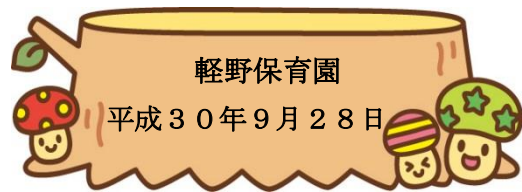




10月 給食だよ!



軽野保育園

平成30年9月28日

食欲の秋、運動の秋です。活動量も増え、食欲も増し子ども達が心身ともに成長する時期です。実りの秋、食卓には自然の恵みがいっぱいです。食べ物がおいしく感じられるこの季節は偏食（好き嫌い）をなくすチャンスでもあります。

おいしい食材で目を健康に!



10月10日は「目の愛護デー」です。健康な目を守るために、ビタミンAを多く含む食事を心がけましょう。

ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。目の乾燥を防いだり暗い所で目がなれるのも、ビタミンAが大きく関わっています。不足すると、暗がりがよく見えなくなる夜盲症や、涙が出ない、目が乾燥するなどの症状が起きます。

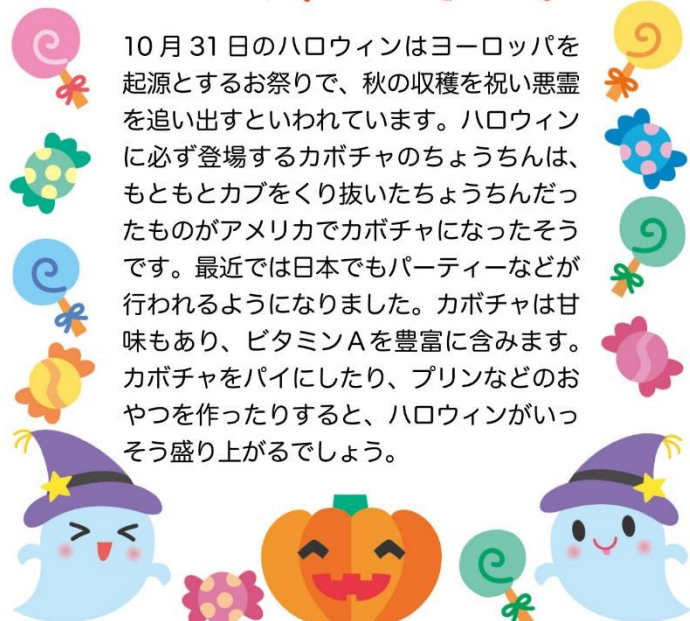
ビタミンAを豊富に含む食品として、にんじんや卵、ほうれん草や乳製品などがあります。また、油を使って料理すると、より吸収されやすくなります。

ご飯はパワーとスタミナのもと!



ご飯は淡白な味のため、どんな食材、どんな料理とも組み合わせやすく色々な料理の主食となります。子どもの頃からご飯を主食にすることは、さまざまな食べ物を食べる習慣を作り、生涯を通じて健康で豊かな食生活を送る土台となります。ぜひ、ご飯を中心とした献立で食事を楽しみましょう。

ハロウィンって何?



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう。

食事の正しい姿勢って?

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひらから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても
イスの高さは足の裏が床にしっかりとくっつく位置に