

さわやかな風、高く澄んだ空に秋の深まりを感じられる季節となりました。

「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」と色々なことに集中できる良い季節ですが、天気によって気温差もあり、体調を崩しやすい時期でもあります。

体調の変化に気を付けてみんな元気に過ごしましょう♪

秋が旬のきのこを食べよう！



椎茸、えのき、しめじ、舞茸、なめこなど、どのきのこも腸内の善玉菌を増やします。ビタミンDも多く含む為、骨を強くし、免疫力を高めることがわかっています。

低カロリーで様々な栄養がとれる為「スーパーフード」とも呼ばれています。

下処理も簡単なので炒め物や、鍋などでたくさん食べましょう♪

今月からペコりんこの日・お弁当の日が再開します。

★10月21日(月)はペコりんこの日です。(以上児)

園で用意した容器におにぎり(パン)、おかず、サラダなどを詰めて、子ども達にピクニック気分を味わってもらおうと思っています(^ ^)

★10月9日(水)はお弁当の日です。

☆ここに気を付けて！

- ・当日の朝に作る。
- ・野菜はよく洗う。
- ・器具はよく洗って使う。
- ・肉・卵は完全に火を通す。
- ・冷ましてからフタをする。



☆お弁当の量は？

お子さんが「食べきった！」という達成感を味わうことが大切です。

ご飯とおかずの量が5：5おかずは肉・魚などの主菜と野菜中心の副菜の割合が1：2になるようにすると良いですよ♪

血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節です。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。

生さんまは、なかなか手に入らなかったり、苦手という人は、缶詰はどうでしょうか？骨まで丸ごと食べられる為、生さんまに比べてカルシウムとビタミンDが多く、鉄分も2倍摂取することが出来ます。

ビタミンCが豊富な大根おろしをかけて食べると吸収率が良くなるのでオススメです♪

☆誤嚥、窒息につながりやすい食べ物について

- ・弾力があるもの…こんにゃく、きのこ、練り製品(竹輪、かまぼこ)など
 - ・球形のもの…プチトマト、うずら卵、ぶどう、球形のチーズなど
 - ・固いもの…かたまり肉、えび、イカなど
 - ・かみちぎりにくいもの…おにぎり海苔、ウインナー
 - ・切り方によっては詰まりやすいもの…果物(りんご、なし)など
 - ・唾液を吸収して飲み込みづらいもの…ごはん、パン、ふかし芋など
- ※園では食材の切り方や調理法を工夫したり、子ども達の成長過程に合わせて給食提供を行っています。(色の食品は園では提供していません。)(離乳食では、果物は加熱して提供しています。)
- ※未満児さんのお弁当のミニトマト、ぶどう、ウインナーなどは食べやすい大きさに切って入れて頂けるとありがたいです。

