



# 10月 給食だより

令和元年10月1日 こどものいえ保育園 小林里穂

実りの秋、味覚の秋がやってきました。暑さも和らぎ、秋の気配があちらこちらに感じられます。食欲の秋♪果物や野菜も甘くおいしい季節になりました。旬の食材を味わって、実りの秋を楽しみましょう。これからだんだん気温も低くなり、寒い季節に変わってきます。季節の変わり目は体調を崩しがちになるので、しっかり食べて、衣服などの調整をし、体調を整えましょう。

## うんちで健康チェック！

～みんなのうんちは、どんなうんち？～

### バナナうんち



毎日出したい元気なうんちだよ！

### もこもこうんち



バナナうんちまでもう少し。野菜が足りないよ。

### コロコロうんち



野菜と水分、それと運動も足りないよ。

### ビチビチうんち



体調が悪い時のうんち。十分睡眠をとって、元氣を取り戻そう！

## ～秋が旬の「食物繊維」を豊富に含む食材たち～



うんちは健康のバロメーター★ バランス良く食べて、バナナうんちを目指しましょう！



## 「いただきます」「ごちそうさま」の意味



「いただきます」という言葉は、自然の恵みや生き物の命を頂いて生きていることからきています。私たちが食べ物としているものは植物も動物もみんな元々生きていたものです。私たちは生きるために沢山の命を頂いているのです。

「ごちそう」の、ちそうは漢字で馳走と書き、「駆け走る」という意味があります。食べ物には食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けをする人等、多くの人に関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言います。食べ物やそれに関わる人々に感謝の気持ちを込めて挨拶できるといいですね。

## \*お知らせ\*

10月11日(金)に、第3回クッキングを予定しています。エプロンと三角巾を、持ってきてください。

