



10月 給食だより

平成30年10月1日

こどものいえ保育園

小林里穂



日に日に秋も深まり、肌寒い季節がやってきました。朝晩は気温がぐっと下がりますが、日中は温かく、子ども達は毎日元気に遊んでいます。

今月の給食は、根菜類・いも類を多く取り入れています。根菜類だけではなく、「秋野菜」には体を温め、血行を促進させてくれる野菜が多いのが特徴です。

ビタミンたっぷりの緑黄色野菜や果物をしっかりとって、風邪予防に努めましょう。

朝ごはん食べて体ぽかぽか！

人の体は、夜寝ている間、体温が約1度下がっていますが朝食を食べることによって体温は上昇し、体や脳の活動準備が整います。

朝食を食べないとどうなるでしょうか。

- ①午前中いっぱい低体温の状態が続き、活動量が低下します。
- ②脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足して集中力が低下します。
- ③朝食を食べないことが習慣化すると、脂肪分解が低下し、体脂肪が増加します。

朝ご飯をしっかり食べて、元気に楽しく活動できるようにしましょう。

11月24日は「和食の日」です！

日本の食文化にとって、重要な時期である秋の日に、毎年一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いを込めて、11月24日をいい日本食「和食」の日と制定されました。

この日は保育園の献立も、和食の基本である一汁三菜を意識したメニューにし
