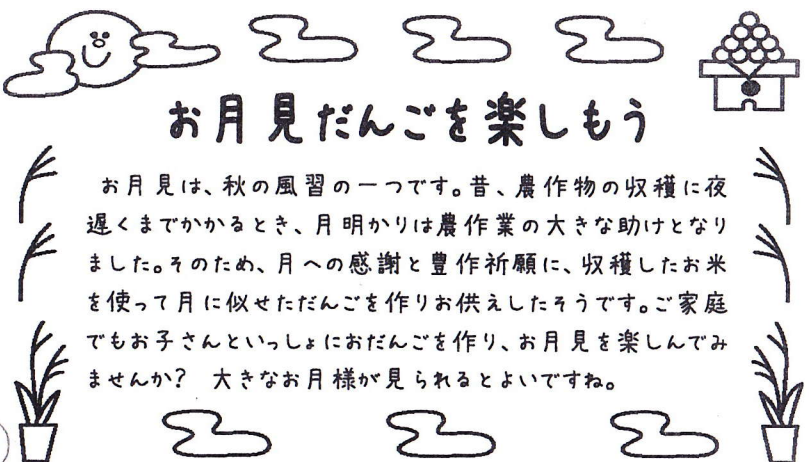
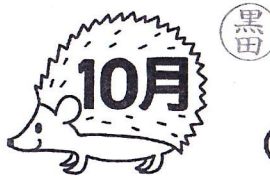




やっと過ごしやすい秋がやってきました。食欲だつてぐんぐん増してきます。柿、さつまい、さんまにきのこなどおいしい食べ物がいっぱいです!! 好き嫌いせずたくさん食べ、たくさん体を動かし、元気な体作りを目指しましょう。

子どもの成長に欠かせないアミノ酸

● アミノ酸はたんぱく質を構成する最小サイズの成分です。人の体内でたんぱく質になるアミノ酸は20種類ほど。そのなかでも体内で十分にたんぱく質に合成されない9種類は必須アミノ酸といわれ、食事からとる必要があります。必須アミノ酸は肉や魚、卵、大豆製品にバランスよく含まれ、脳や神経の働きや筋肉の成長を助けます。また、納豆やみそなどの発酵食品にも多いので、いろいろ組み合わせて毎日の献立に取り入れましょう。



お月見だんごを楽しもう

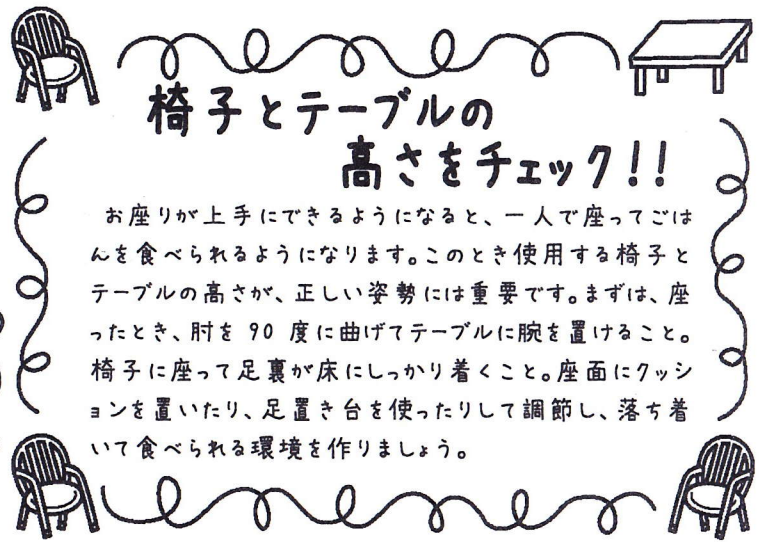
お月見は、秋の風習の一つです。昔、農作物の収穫に夜遅くまでかかると、月明かりは農作業の大きな助けとなりました。そのため、月への感謝と豊作祈願に、収穫したお米を使って月に似せただんごを作りお供えしたそうです。ご家庭でもお子さんといっしょにおだんごを作り、お月見を楽しんでみませんか? 大きなお月様が見られるとよいですね。

柿がおいしい季節です

「柿が赤くなれば医者が青くなる」とことわざにあるように柿は栄養豊富。筋肉の働きをよくするカリウムや渋み成分のタンニン、皮膚や粘膜を強くするビタミンAや、免疫力を高めるビタミンCを多く含み、病気に強い体を作ります。そのまま皮をむいて切って食べるだけでなく、日本伝統の郷土料理である「なます」や「白和え」などにも使われます。旬を迎え、一番おいしいこの時期。たくさん味わいたいものですね。

りんご狩り・イモ掘りへ行きます♪

自分で掘ったイモや木になっているもぎたてのリンゴを食べることで、食についての見方が広がります。園では16日にりんご狩り、23日にイモ掘り、を計画しています。おみやげで持ち帰ったりんごやさつまいを子どもたちと一緒に調理するのもいいですね。
※16日のりんご狩りはお弁当になります。



椅子とテーブルの高さをチェック!!

お座りが上手にできるようになると、一人で座ってごはんを食べられるようになります。このとき使用する椅子とテーブルの高さが、正しい姿勢には重要です。まずは、座ったとき、肘を90度に曲げてテーブルに腕を置くこと。椅子に座って足裏が床にしっかり着くこと。座面にクッションを置いたり、足置き台を使ったりして調節し、落ち着いて食べられる環境を作りましょう。

