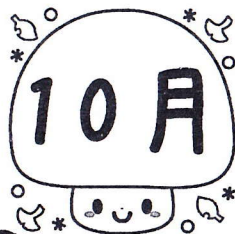




すがすがしい秋晴れが続き、過ごしやすい季節になりました。丈夫な体を作っていくためにも薄着はとて大事です。薄着の習慣をつけていくのにも絶好の季節ですが、無理をせず、体調や気温の変化に合わせて始めていきましょう。

そして食欲の秋です。美味しい食べ物がいっぱいあります。美味しい秋の味覚をしっかりと食べ、運動会の練習を頑張り、素晴らしい運動会にしましょう。

また、朝晩はだいぶ涼しくなってきましたが、日中はまだまだ気温が高いです。汗をかいたら着替えなどをし、風邪をひかないよう体調管理に気をつけましょう。



子どもの「食」Q & A

**Q. ご飯ばかり食べておかずを残してしまいます**

A. 「ごはんがすき」というだけではなく、おかずをかむのが嫌だったり、ごはんにふりかけをかけて食べる習慣があったりするなど、「ばかり食べる」の原因はさまざま。バランス良く食べられるよう、始めはごはんを小盛りにし、完食できたらおかわりをする、おかずを食べやすい形態にするなどのひと工夫を心がけてみると効果的です。

⑤ 「鉄分」ってどんな栄養?

○ 鉄分は、主に赤血球を作るのに必要なミネラルです。70%は血液中に、25%は肝臓などに貯蔵され、体内で「ヘモグロビン」という物質の材料になります。ヘモグロビンは呼吸で取り込んだ酸素と結び付き、酸素を肺から体の隅々まで運ぶ大切な役割を担っています。鉄分が不足するとヘモグロビンが作られず、疲れや頭痛の症状が出たりします。鉄分を多く含む食品はレバーが有名ですが、魚や肉、大豆、緑黄色野菜などにも多く含まれています。

**イモ掘り・りんご狩りに行きます♪**

春に植えた、いもの苗も大きくなり、収穫の時期がきました。自分で掘ったイモや木になっているもぎたてのりんごを食べることで、食についての見方が広がります。園では15日にりんご狩り、22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もを子どもたちと一緒に調理するのもいいですね。

安全でおいしいお弁当のこつ

秋の遠足、時間がたってもおいしく食べられるお弁当のこつを紹介します。1. 空きすぎると動いてしまいますが、詰め込みすぎるとせっかくの味が台なしに。2. よく火を通し、冷めてから詰める。3. おかずは彩りよく、赤・黄・緑があるときれい。4. 少し濃いめの味付けにすると、冷めてもおいしく食べられ、傷みも防げる。5. 汁気は少なく。片栗粉でとじた煮物も時間がたつとゆるくなるので注意。6. 冷凍したおしぼりを添えてお弁当の傷みを抑える。

※15日のりんご狩りはお弁当になります。(もも組以上)

頭がよくなる? DHA

魚の油に含まれるDHAは、健康によい油とされています。DHAには血中の中性脂肪を減らし、動脈硬化などのリスクを下げる働きがあります。特に多く含まれるのはいわし・あじ・さば・さんまなどの青魚。DHAを含むオメガ3系という脂肪酸は神経細胞を柔軟にし、神経伝達も活性化させるため、記憶力や学習能力も高まるといわれています。さらには睡眠の質を向上させるともいわれ、結果、頭がよくなると結びつけている説も。バランスのよい食事を心がけることは基本ですが、育ち盛りにうれしい栄養ですね。

