



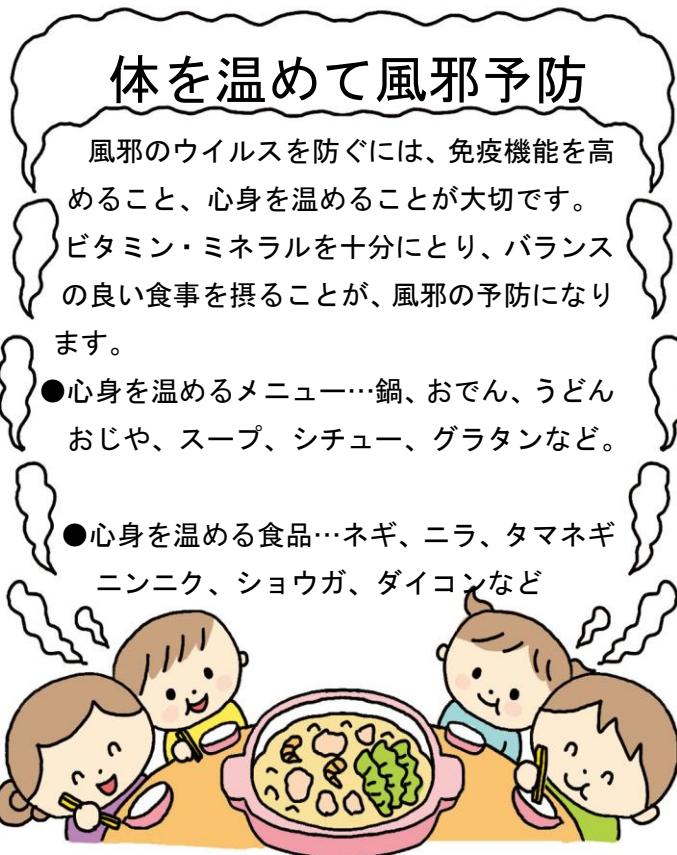
給食だより

北平田保育園 平成 29 年 10 月 25 日 №8

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。気候の変化で、風邪やインフルエンザなど、体調を崩しやすくなるので、温かい料理で体を温め、しっかり栄養を摂って免疫力を高めましょう。

ハロウィンって何?

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちようちんは、もともとカブをくり抜いたちようちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では、日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり・ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



体を温めて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、心身を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事を摂ることが、風邪の予防になります。

●心身を温めるメニュー…鍋、おでん、うどんおじや、スープ、シチュー、グラタンなど。

●心身を温める食品…ネギ、ニラ、タマネギ、ニンニク、ショウガ、ダイコンなど

空腹が一番のごちそう

どんなに美味しい食事を作っても、食べてくれない…なんてことはありませんか？食事に気持ちが向く一番のポイントはやはり空腹であることです。空腹であればちょっと苦手な献立でも食べてみようとする意欲も出て、美味しく食べられることもあるようです。子どもの食事を考える時は、献立だけでなく程よい空腹状態になるように環境を整えることが重要です。

☆ 空腹で食事をとるポイント☆

- ・ 食事とおやつの時間を決める。あそびは、室内のゲームではなく、外に出て体を動かして遊ぶ。
- ・ のどが渴いた時は、なるべくお茶にする。
- ・ 夕食は、早めに食べましょう。



夜遅くの食事は、消化器官の未熟な乳幼児は特に負担が大きいです。また、就寝時間も遅くなり、朝の目覚めが悪いため朝食も食べられなくなるなど、生活リズムが崩れます。

にこにこ広場



11月のにこにこ広場のメニューを考えてくれたのは、あおい君、はると君、たいと君、けいすけ君です。旬のキノコたっぷりのグラタンなど、秋らしいメニューになりました！楽しみですね♥