

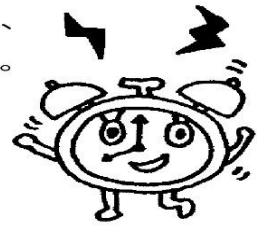
9月給食だより

2021年9月1日
北九州市小倉社会事業協会
高坊保育園

秋は月が一番きれいに見える季節です。お月見のお供えの代表でもあるさといもをはじめ、これからたくさんの食材が旬を迎えます。おいしく食べて、残暑を乗り切りましょう。

乱れていませんか？ 生活リズム

生活リズムが乱れて朝からあくびをしていたり、元気に活動ができていなかったりしていませんか。生活リズムをととのえるには、早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べて、体を目覚めさせます。そして、昼間はしっかり体を動かして、夜は暗い部屋でぐっすり眠ることが大切です。



早起き



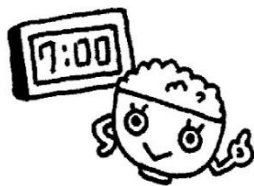
朝ごはん



早寝

食事のリズムをととのえましょう

朝・昼・夕の3食と間食は毎日できるだけ同じ時間にとるようにしましょう。子どもが空腹や食欲を感じて、それを満たす心地よさを体感し、子ども自身が「おなかがすいた」という感覚を持てるようにすることが大切です。



きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。きのこ類に共通していえるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせ、おいしく食べられるようにしましょう。

