

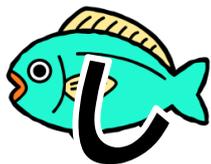
食育だより

11月

はらぺこキッチン



【天願こども園 食育目標】



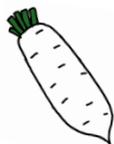
しっかり食べる事は 元気の基本	よく噛んで味わって 食べる	工夫した食事で感 性を育てる	いただきます、ごち そうさま、感謝の気 持ちで食べる	ぐんぐん大きく育つ 天願っ子
--------------------	------------------	-------------------	----------------------------------	-------------------



運動の前にエネルギー補給

秋は体を動かすのに気持ちの良い季節です。

うんどう会に向け練習を頑張る子ども達の元気な声！体を動かす機会が多い為、体のスイッチを入れる大切な朝ごはんは、しっかりとエネルギー源(ごはんやパン、いも類など)になるものを取りましょう。子ども達が健やかに成長していくために、調和のとれた食事を私達も提供しサポートしていきたいと思ひます。



秋の食材で骨を強くしましょう！



骨を強くする栄養素といえばカルシウムですが、秋はその吸収を助けるビタミンDやビタミンkを含む食材がたくさんあります。鮭やサンマ、キノコ類、チンゲン菜やブロッコリーと小魚や牛乳などのカルシウムと一緒にこれらの食材をとって、強い骨をつくりましょう。

例えば子ども達が大好きなクリームシチューにたっぷりのきのここと牛乳を合わせる事で骨を強くします。また、鮭とブロッコリーを入れる事により一度にたくさんの栄養素を吸収する事ができ、脳の働きを良くすると共に風邪を引きにくくすると言われていひますので、ご家庭でもお試し下さいね！！



感謝の心を持ってたべましょう



食事の前、食事の後の挨拶にどんな意味が込められているのでしょうか？「いただきます」には、食べ物となった動物や植物のいのちをいただくという事そして食事が出る事への感謝の気持ちが込められています。「ごちそうさまは」食事をするために行われた様々な人の努力や仕事に感謝する挨拶です。今月11月23日は、勤労感謝の日。私たちが日頃食べている食事は多くの人々の努力や協力から出来ていることへ感謝して、美味しく頂きたいですね。