



# モンキウ通信



2013年 9月

この通信は、門田報徳保育園給食室からです。家庭との連携を深め、子どもの健やかな『育ち』の手助けをしたいと考えています。



9月の声とともに、朝、夕は秋風を感じるようになりました。保育園では運動会の練習が始まり、子どもたちが元気に園庭を走ったり、踊ったりするなど、熱心に取り組んでいます。

この時期はまだ残暑も残り、食中毒が発生しやすいので、ご家庭でも食品衛生に十分気をつけて下さい。

運動会に向けて体調をととのえましょう

## 早起き 早寝 朝ごはん

もうすぐ運動会です。子どもたちは毎日、一生懸命練習に励んでいます。本番当日にしっかりと力を発揮できるように、早起き、早寝、朝ごはんを実践して規則正しい生活を送りましょう。特に朝ごはんは1日のパワーの源です。栄養バランスのとれた食事となるように心がけましょう。

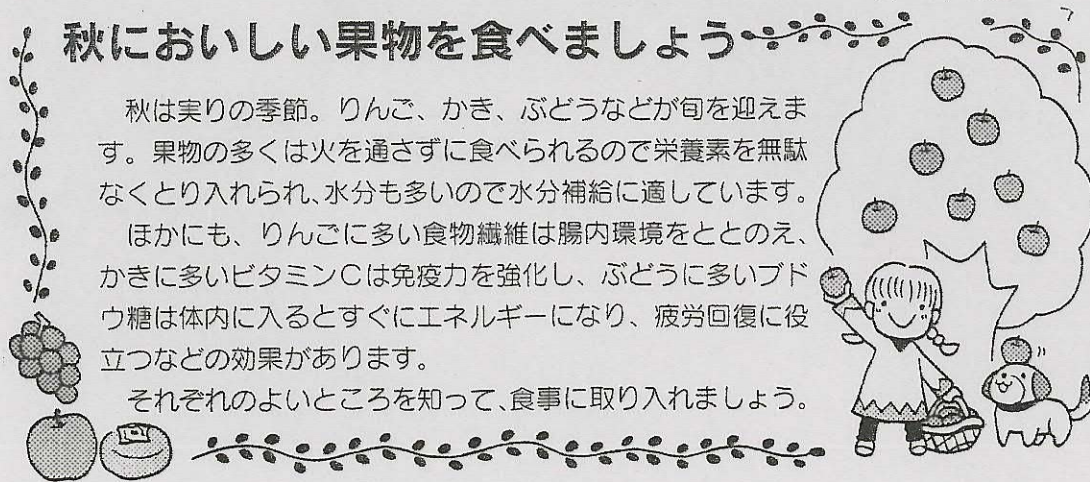


## 秋に美味しい果物を食べましょう

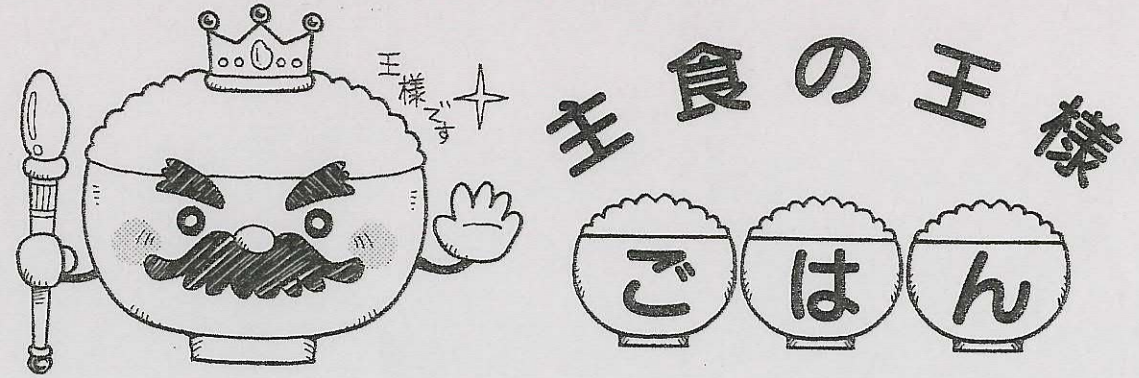
秋は実りの季節。りんご、かき、ぶどうなどが旬を迎えます。果物の多くは火を通さずに食べられるので栄養素を無駄なくとり入れられ、水分も多いので水分補給に適しています。

ほかに、りんごに多い食物繊維は腸内環境をととのえ、かきに多いビタミンCは免疫力を強化し、ぶどうに多いブドウ糖は体内に入るとすぐにエネルギーになり、疲労回復に役立つなどの効果があります。

それぞれのよいところを知って、食事に取り入れましょう。



## 日本人の主食『ごはん』を見直しましょう



### ごはんをよそう

しゃもじを使って、ごはんをよそう練習をしましょう。自分でごはんをよそうことで適量を知り、残さなくなります。

### ごはんを配ぜんする

ごはんを食卓に運んで、配ぜんしましょう。「ごはんは左、汁物は右」と和食の基本的な並べ方を身につけられます。

### 茶わんを正しく持つ

茶わんを正しく持つ練習をしましょう。食べこぼしを減らし、安定して食事を楽しむことができます。

### よくかんで食べる

ごはんをよくかんで味わいましょう。よくかめば、だんだん甘くなってきて、胃や腸での消化、吸収もよくなります。



食事調査にご協力いただきありがとうございました。集計がでたらご報告いたします。

