

モンキュウ通信



2016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。



まだまだ残暑が厳しい毎日ですが、朝・晩と涼しさを感じるようになりました。実りの秋！食欲の秋！がやってきます。秋刀魚にさつまいも・きのこ・ぶどう・りんごなど・・・秋の味覚がたくさん。会津には体験できる果樹園もあるので家族で収穫を楽しむのもいいですね。



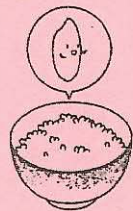
〈朝ごはんを食べましょう！〉

秋は食欲の高まる季節ですが、その反面 夏バテの影響がでて体調を崩す心配があります。バランスの良い食事と十分な睡眠をとり生活リズムを整えましょう。今月は園内運動会があります。元気に活動するためには朝ごはんが大切です。

朝ごはんの効果

- ★脳や体の働きが活発になります。
- ★体温が上昇しやる気が起きます。
- ★イライラを防ぎ記憶力が高まります。
- ★一日を元気にスタートできます。
- ★便秘を防ぎます。

おうちでしっかり朝ごはんを食べて元気に登園しましょう！

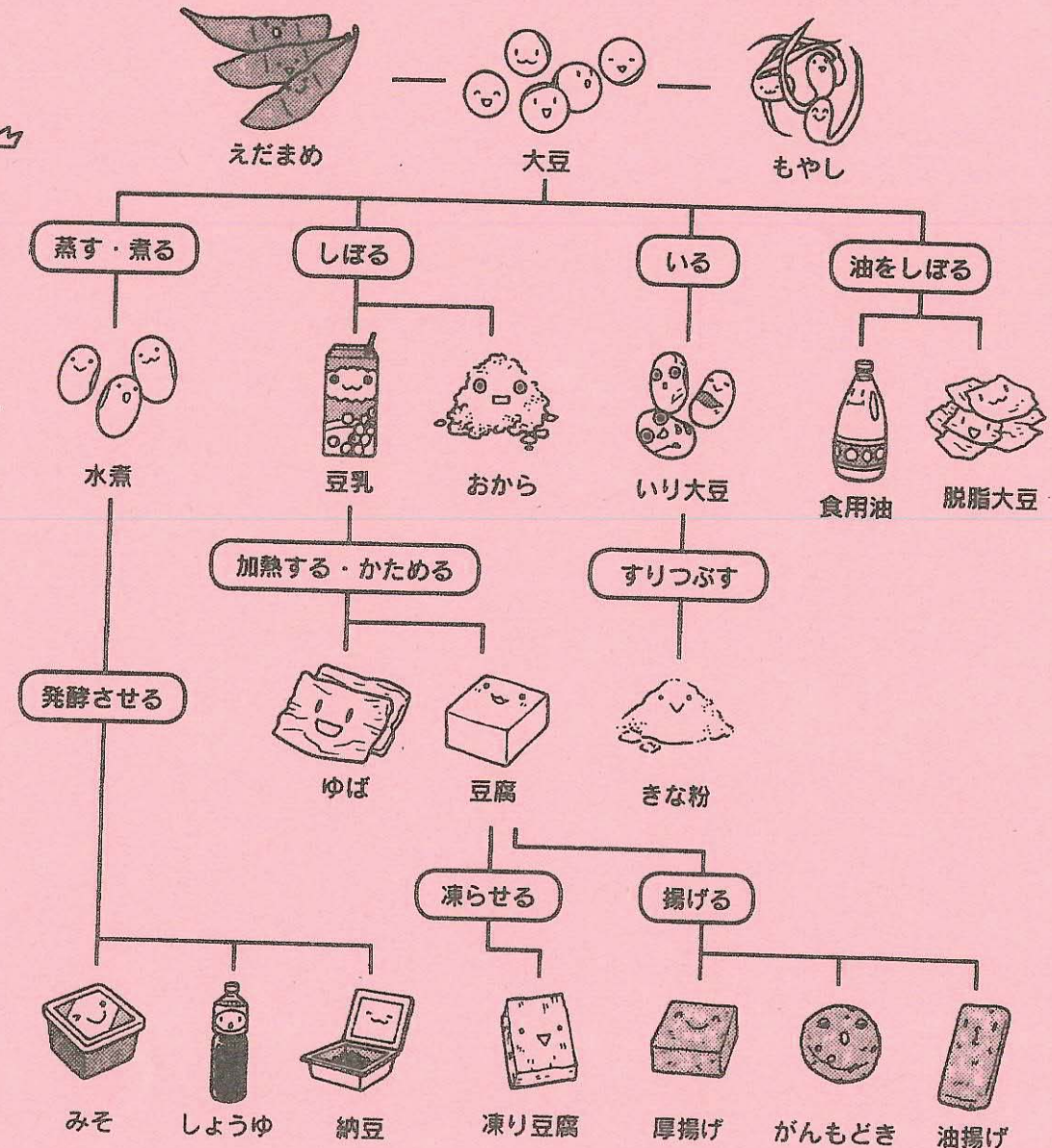


【米と大豆は補い合う関係】



さまざまな食べ物に姿をかえる大豆・大豆製品

大豆は昔から日本で食べられてきた豆で、そのまま食べる以外にも、さまざまな食べ物に加工されてきました。どのような食べ物があるのかを見てみましょう。



日本は昔から、ごはんのみそ汁。ごはんの納豆。など、米と大豆・大豆製品と一緒に食べてきました。何気なく食べていますが、実はとても体に良い食べ方で、米は大豆の、大豆は米のそれぞれ足りない栄養素を補っているからだそうです。

バランスよく栄養を補給するためにも、米と大豆・大豆製品と一緒にたべましょう。