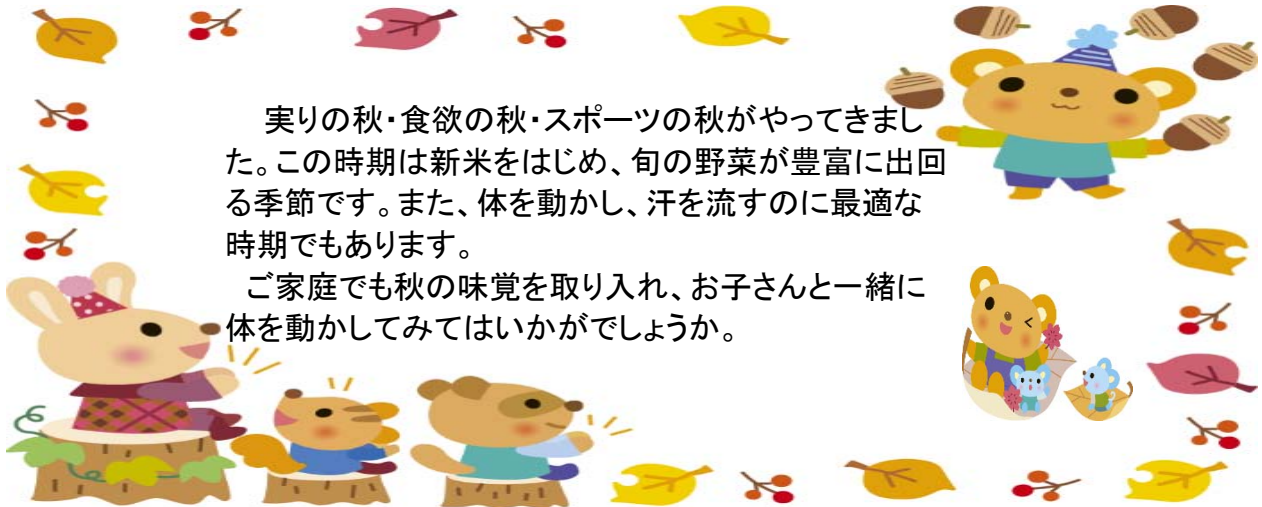


10月 給食だより

平成27年 10月1日 発行
大戸報徳保育園
第 7号



実りの秋・食欲の秋・スポーツの秋がやってきました。この時期は新米をはじめ、旬の野菜が豊富に出回る季節です。また、体を動かし、汗を流すのに最適な時期でもあります。

ご家庭でも秋の味覚を取り入れ、お子さんと一緒に体を動かしてみたいはいかがでしょうか。

手巻き寿司 巻いてみたよ



朝ごはんを食べて 元気に過ごそう

9月のお誕生会で、手巻き寿司を食べました。のりにご飯をのせ、自分の好きな具材をのせて巻いてもらいました。具材は納豆・きゅうり・たまご・ツナコーンと4種類にしました。全種類をご飯にのせて食べたり、きゅうりとたまごを組み合わせたり食べたり嬉しそうに食べていました。

海苔の巻き方も個人差があり、いろんな食べ方を楽しんでいました。



人の体は、夜寝ている間、体温が約1℃下がっていますが、朝食をたべることによって、体温は上昇し、からだや脳の活動準備がと整います。

朝食を食べないとどうなるでしょうか。

①午前中いっぱい低体温の状態が続き、活動量が低下します。

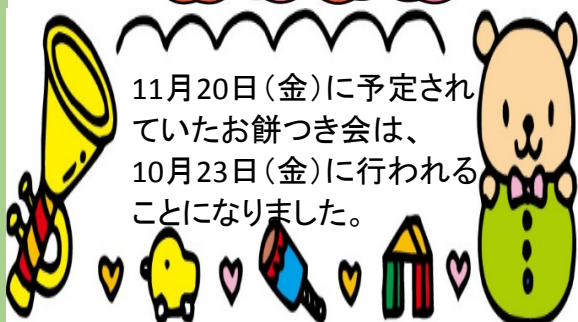
②脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足して、集中力が低下します。

③朝食を食べないことが習慣化すると、脂肪分解が低下し、体脂肪が増加します。

朝ごはんをしっかり食べて、元気に楽しく活動できるようにしましょう。

おしらせ

11月20日(金)に予定されていたお餅つき会は、10月23日(金)に行われることになりました。



今月の給食目標



しっかり食べて
元気に運動しよう