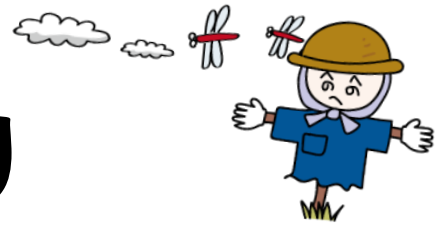




# 9月

# 給食だより



まだまだ暑い日が続きますが、気温の変化で体調を崩さないよう気を付けましょう。

## ～朝ごはん をたべよう！！～

朝ごはんを食べるといいことがたくさんあります。

① 脳の働きをよくする

脳に栄養が届いて、集中力が高まります

② 体温が上がる

寝ている間に下がった体温が上がるので、免疫力が高まり、体が元気に動きだします

③ 便通をよくする

胃や腸がしげきされ、便が出やすくなります



朝ごはんには、脳や身体のエネルギー補給や生活リズムの調整、太りにくい身体作りなどの大切な役割があります。

朝は忙しいかもしれませんが、朝食をとる時間を意識して作り、しっかり朝食を食べて脳を活性化させて1日を元気に過ごしましょう。

## ～好き嫌いを克服しよう！！～

好き嫌いが出てきたということは、味や形など「違い」を認識できるようになってきたという成長の証でもあります。個人差があるため、焦らずじっくり時間をかけて好き嫌いが克服できるよう見守っていきましょう。

◎火を通してみましょう

生野菜より、まずは煮る・茹でる・焼くなどし、加熱することで甘みが増します。

◎食べやすくしましょう

やわらかく煮たり、とろみをつけたりして舌触りをよくしましょう。

◎味付けを変えてみましょう

子供が好きなカレー・マヨネーズ・ケチャップなどで味に変化をつけましょう。



## 今が旬！秋の味覚を味わおう！



### <きのこ>

食物繊維が豊富で便秘解消、コレステロールの低下の効果があります。ビタミンDが含まれているのでカルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にしてくれます。

### <新米>

日本人の主食・お米が収穫の時期を迎えます。

お米は私たちのエネルギー源となり、タンパク質、ミネラル、ビタミンも豊富な食材です。

他の秋の味覚とあわせて、おいしい新米を味わいましょう。

