食　育　だ　よ　り　10月号

R6.10.1　友田保育園

だんだんと涼しくなり、過ごしやすくなってきました。気温の変化が激しく、体調を崩しやすくなる時期でもあります。１日三食きちんと食べましょう。そして秋は食欲の秋ともいいます。美味しい食材がたくさん出回ります。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体をつくりましょう。

目を大切に

10月10日は「目の愛護デー」です。「10」を横にして並べたときに眉とめの形に見えることから名づけられたそうです。乳幼児期はもっとも目の機能が育つ時期です。前髪が目にかからないよう、汚れた手で目をこすらないよう、目に優しい生活を心がけましょう。目に良い栄養素はビタミン類です。その他魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。目の健康によい食べ物も取り入れてみましょう。

赤・黄・緑　三色群について知ろう！！

秋は実りの秋です。さんま、きのこ、さつま芋、りんご、くりなど美味しい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養が豊富です。秋の味覚を味わいながら、三色群を意識し、いろんな食材をバランスよく食べましょう。

体をつくるもとになる
血や筋肉、じょうぶな骨を作り、体を成長させる働き。

エネルギーのもとになる
元気いっぱいに遊んだり、体を動かす力を出す働き。

体の調子をととのえる
病気や風邪から体を守ったり、お腹のそうじをして、うんちを出してくれる働き。

９月の食育の様子

９月の３日にぺんぎんグループ、10日にくじらグループ、それぞれブルーベリージャム作りをしました。ブルーベリーの効果やジャムの作り方などを学び、その後順番に混ぜ混ぜ、みんなで協力して美味しいジャムの出来上がり！！給食時、パンに挟んで食べました。

給食室よりお知らせ

10月より、給食展示再開いたします。三色群についてのパネルも用意しています。
合わせてご覧下さい。

10月の食育
焼き芋パーティー