



はごろも保育園
H28年9月1日

9月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れも出てくる時期です。
今月末には運動会もあります。規則正しい食生活で体調を整えましょう。



食欲の秋！！秋においしい食べ物



きのこ類

(しいたけ・しめじ・えのき・
まいたけ・なめこ・エリンギなど)

低エネルギーでビタミンや
食物繊維が豊富。



大豆

低脂肪・高栄養の畑の肉！

タンパク質・糖質・ビタミン
B群が多く、オリゴ糖による
整腸作用があります。

いも類

カリウム・食物繊維が豊富。

さつまいも・ビタミンCが多く
含まれる。

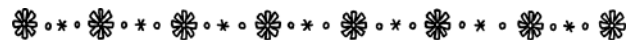
里いも・・・ぬめり成分のムチン
が胃の粘膜を保護。



鮭・さば・さんま

DHA・EPA・ビタミンD豊富。

ビタミンDはカルシウムの吸収をよく
するので、子どもの骨や歯の発育を
助けます。



よく噛むことはなぜ大事？

園では子どもに「よく噛んで食べようね」と
伝えています。さて、どうしてよく噛むことが
大事なのでしょう？

- ①頭の働きを活発にするから
- ②歯並びがよくなるから
- ③食べ過ぎを防ぐから

答えは・・・すべて正解です！



脳への血液の
巡りがよくなり、
頭の働きが
活発になる。

歯やあごの骨、口の周りの
筋肉が発達し、歯並びが整う。
発音もはっきりする。

満腹感を得やすく、
食べ過ぎを抑える。



唾液が
よく出る。

食べ物が
じっくり味わえ
味覚が発達する。



食べ
こよみ

お月見



お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな
指標になっていたことから、月への感謝と豊作
の祈願をしたものです。平安時代に「中秋の
名月」を祝う習慣として一般的になりました。

だんごや里いもなど月に見立てた丸いものと、
葉先のとんがりにならう力があるとされて
いるススキや秋の七草をお供えます。

ご家庭でも丸いものを食卓に並べて、お月見
気分を味わってみましょう。