

# 9月のきょうしよくだより

日中はまだまだ暑さが残りますが、9月に入り秋が近づいてきました。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、美味しい食べ物がたくさんある食欲の秋でもあります。給食室では旬の美味しい食べ物を取り入れ、食欲の秋を楽しめる給食を作りたいと思います。

また十五夜やお彼岸には月見団子やおぼろを用意して秋の爽しに満喫しながら日本の伝統行事を楽しんではいかがでしょうか。

ご家庭でお団子を手作りすれば楽しい思い出になりますよ。



## 子どもの食事Q&A

**Q. 5歳の子どもが、箸をうまく使えません**

**A. 遊びながら箸の練習を**

箸を使えるようになるには、手指が十分に発達している必要があります。スプーンやフォークを鉛筆を持つような手つきで持てるようになったら、箸の練習を始めてみましょう。ただし、箸の持ち方をばかり気にしていると、食事が苦痛になってしまいます。マシュマロやサイコロ状に切ったパンなど、箸でつかみやすいものを皿から皿へ移動させるなど、楽しみながら練習してみてくださいはいかがでしょうか。手指の運動機能のトレーニングにも役立ちます。



## 一日の元気をつくる 朝ごはん

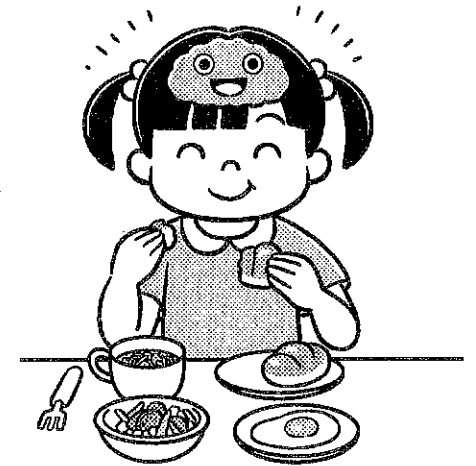
一日を元気にスタートするために、朝ごはんを食べることは、おとなにとっても子どもにとっても大切です。朝ごはんをしっかり食べてから、登園させるようにしましょう。

### 朝ごはんは目覚ましスイッチ

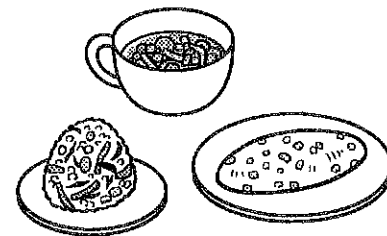
わたしたちは、寝ている間もエネルギーを使っています。そのため、朝起きた時はエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べることで、足りなくなったエネルギーや栄養素を補給しているのです。

また、朝ごはんをよくかんで食べると、脳が目覚めて活発に働きます。食べ物が胃や腸に送られることで内臓も体も目覚め、朝の排便習慣につながります。

このように、朝ごはんは脳や体を目覚めさせる大切なスイッチの役割があります。



### 忙しい朝は手軽にとれるものを



食べ物は、体の中の働きによって3つのグループ（黄、赤、緑の食べ物）にわけられ、それらを偏りなく組み合わせることで、栄養バランスをととのえることができます。

しかし、朝は慌ただしいので、前日のうちに用意したり、夕食の残り物をアレンジしたりするとよいでしょう。また、混ぜごはんや野菜を入れたオムレツにするなど、ちょっとした工夫で栄養バランスがよい朝ごはんになります。



### -----お米は栄養たっぷり-----

ご飯は味が淡泊でおかずにもよく合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが活性化します。また食後の血糖値も上がりたくく、ゆっくり吸収されるため腹持ちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

