

10月 食育だより



「早寝早起き朝ごはん」

すこしやさしい季節となりました。秋は、実りの秋といわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。また、食欲の秋でもあるので、肥満や生活習慣病を防ぐためにも、食べすぎには気をつけて秋の味覚を楽しみましょう。

食欲の秋 間食を見直そう

① そんなにたくさん間食したらよくないよ

② 脂質・塩分・糖分をとりすぎていると

③ 肥満や生活習慣病になりやすくなってしまふんだよ!

どうして?

どうすればいいの!?

間食4つのポイント

上手に間食をとりよう

① 量を決めて食べる

② 時間を決めて食べる

③ 足りない栄養素をとろう

④ 成分表示を見て選ぼう

カルシウム / 鉄 / 食物繊維

ヨーグルト 干しぶどう さつまいも

保護者のみなさまへ

間食は子どもたちの食事で不足しがちな栄養素を補ったり、気分を切りかえたり、リラックスさせたりするなどの役割があります。しかし、食べすぎて脂質や糖分、塩分をとりすぎると、肥満や生活習慣病になりやすくなるので、注意が必要です。



10月15日は「世界手洗いの日」



10月15日は「世界手洗いの日」です。これは正しい手洗いを世界に広めるため、国際衛生年であった2008年に定められたものです。

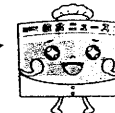
世界中では、不衛生な生活環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎などにかかり、亡くなる子どもは年間約150万人もいるそうです。そうした病気の予防のために、石けんを使った正しい手洗いが大切です。わたしたちも石けんを使った正しい手洗いを実践していきましょう。



10月10日は「目」の愛護デー

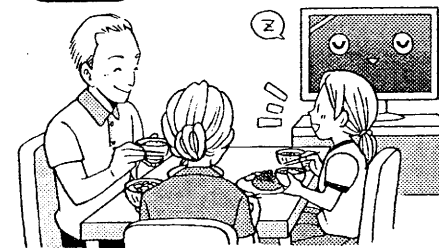


目や粘膜を丈夫にする
緑黄色野菜をとろう

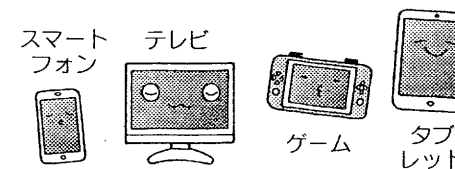


緑黄色野菜にはカロテンが含まれていて、体内でビタミンAに変化します。ビタミンAは、目の健康を保つのに大切な栄養素です。また粘膜や皮膚の健康にも欠かせません。

やってみよう ノーメディア



食事の時はメディアはお休み



秋においしい旬の食べ物を食べよう

秋は、米やいも、きのこ、くり、ぶどうやかき、さんまなど、たくさんのおいしいものが出回る季節です。

実りの秋に感謝して、おいしい味覚を楽しんでください。

