

残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。

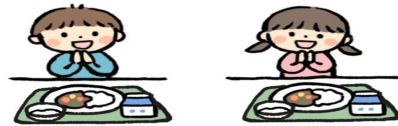
秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調をくずす心配もありますので、ご家庭でも食事の栄養バランスと十分な睡眠をとるように気をつけて下さい。

☆よい習慣をつけましょう

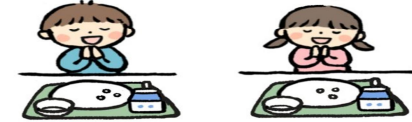
幼児期は食べものの好き嫌いをなくすなど、正しい食習慣を形成したり、歯みがきや手洗いの励行をとおして、衛生習慣のしつけをするのに最も適切な時期です。

「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつの励行、よくかんで食べる、お行儀よく食べる、好き嫌いをしないなど、正しい食習慣をつけましょう。

いただきます！



ごちそうさまでした！



☆食事のリズムを規則正しく

幼児は自我の発達にともなって、食欲にムラが出てきたり、食べものに好き嫌いが出てきます。しかし、食べたくない、食欲がないからといって、だらだらと食事時間を延ばしたり、不規則に食事をさせるようなことはよくありません。

食事をする時間を決めて、規則正しいリズムで食べるように習慣づけましょう。

よくかむ



しせい



※ 野菜について紹介：とうもろこし編

「とうもろこし」

選び方

皮が濃い緑色、ひげが褐色または黒褐色、実が先までつまっていてふっくらツヤツヤ



栄養素

炭水化物(からだを動かすエネルギー源になる)
食物繊維(おなかの調子を整える)

豆知識

とうもろこしの美味しいゆで方

- ① 水をはった浅い鍋の中にとうもろこしをいれ、ふたをして強火にかける
- ② 沸騰してから3分で火をとめて、塩を入れ、2～3分おく
- ③ ザルにあげて、水気をきったらできあがり！

★園の食事で提供したメニューをご紹介します

- 米粉とさつま芋のドーナツ (7月・8月)



- れんこんと水菜のサラダ (7月・8月)



- おからのビスコッティ (7月)

