



の給食だより

平成 30 年 11 月 1 日
くもぎ保育園

秋色がいよいよ深まり、夜長の頃となりました。日中、温かい日だったり寒い日だったり、天候不順の影響か体調を崩して保育園をお休みする子が増えてきました。「早寝早起き朝ごはん」といわれているように、生活のリズムを崩さないように心がけてあげて下さい。また、手洗い・うがいをしっかりして予防しましょう。

来月の発表会に向けて練習も始まります。朝ごはんをしっかり食べてきましょう。大きな声で練習していると喉が渇くようですので、発表会まで引き続きお茶の用意をお願いします。

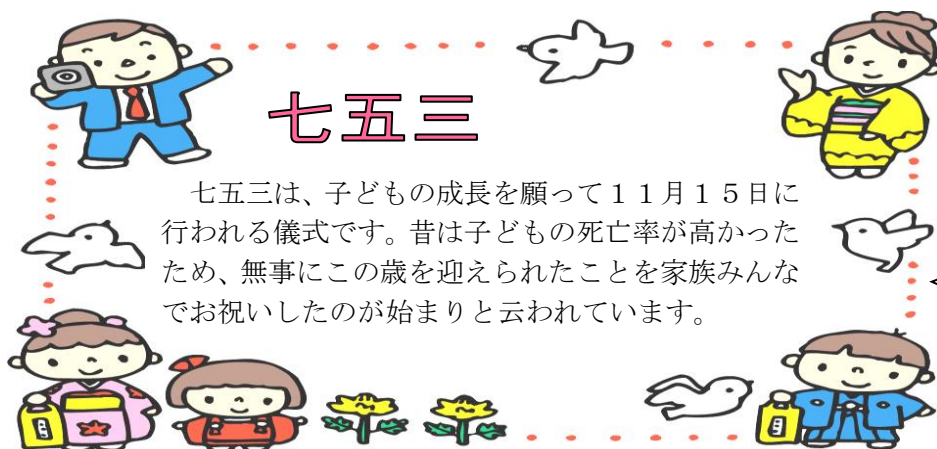
☆今月の目標☆

- ◎ 三角食べをしましょう。
- ◎ 箸やスプーン、食器の正しい持ち方を身につけましょう。

お茶碗やお皿を持って食
べることが出来ているか
チェックしてみよう！！

* 箸(はし)と日本人・・・

古くから日本人の手先が器用なのは、箸を持つからだと言われてきました。箸は2本の棒を片手で操り、様々な機能を持たせる優れた道具です。日本人は、箸を使うことによって、微妙な指の使い方・力加減を幼い頃から習得していたのです。箸使いが日本人にとって、全ての道具を器用に使いこなす基本になっているのかもしれませんが。



七五三

七五三は、子どもの成長を願って11月15日に行われる儀式です。昔は子どもの死亡率が高かったため、無事にこの歳を迎えられたことを家族みんなでお祝いしたのが始まりと云われています。

保育園では15日に誕生日会と兼ねてお祝いをする予定にしています。

食物繊維ってなに??

五大栄養素と呼ばれる①タンパク質、②脂質、③糖質、④ビタミン、⑤ミネラルの5つの成分。そこに、人体への重要な作用があることから「第六の栄養素」として注目されているのが「食物繊維」です。実は「食物繊維」には2つの種類があります。

一つは「水溶性」で腸内細菌を増やして、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。

(アボカド・オクラ・山芋・海藻類・納豆・ごぼうなど)

もう一つは「不溶性」で腸を刺激して便秘と有害物質の排泄を促します。

(豆類・おから・きのこ類・アーモンド・切り干し大根など)

どちらも、消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整えるのに大切な働きをしてくれます。一度にたくさん食べるのは難しいので、少量でも毎日欠かさずに食べてもらいたい食材です。

☆秋に美味しいきのこにも食物繊維が多く含まれていますが、子どもたちには人気のない食材です。保育園ではカレーやハンバーグなど子どもたちが好きなメニューに入れると、苦手な子も気にせずに食べられるようです。