

2025年 池上わかばこども園 9月号 給食だより



いよいよ秋がやってきます。

海、祭り、花火。今年もみなさんにとって素晴らしい夏の思い出が出来たことでしょう。

さて、次は紅葉の季節「秋」がやってきます。秋と言えば「スポーツの秋」や「読書の秋」など、様々な言葉がありますが、「食欲の秋」という言葉も忘れてはいけませんね。秋になると栗拾いやイモ掘りなどの楽しい行事が待っています、秋を代表するフルーツ「柿」や「梨」もこの季節ならではの楽しみの一つですね。いろんな事が体験出来るこの季節、ぜひみなさんも一つ一つを楽しみながら多くの事を学んでください。



今月の目標

決まった時間にお食事を



決まった時間にご飯を食べる。とても大切なことですが、なぜ決まった時間にご飯を食べるのが良いのかみなさんにご紹介します。みなさんの体の中には、体の調子を整えるために時計があるのです。その時計はいつも同じ時間にご飯を食べていると、その時間をしっかり覚えてくれるのです。そして決まった時間になるとご飯を食べる準備をしてくれるのです。毎日の食事の時間が大きくズレると体内の時計も準備をすることが出来なくなり、ストレスや体調不良にも繋がるので、出来るだけ同じ時間にご飯を食べましょう。そうすることで、より元気で強い体を作ることが出来ます。

9月の旬ピックアップ なし

「梨」は9月が旬の果物です。梨の特徴でもあるザラザラする歯触りは石細胞と呼ばれており、食物繊維に似た働きをするため、整腸作用があります。他にも、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸という疲労回復に効果のある栄養素や、高血圧予防やむくみ解消に効果のあるカリウムも含まれています。良い「梨」は形がよく果皮に張りがあり、同じ大きさなら重みがあるもの。また、軸がしっかりとて果皮に色ムラがなく、お尻がふっくらとして広いものを選びましょう。