



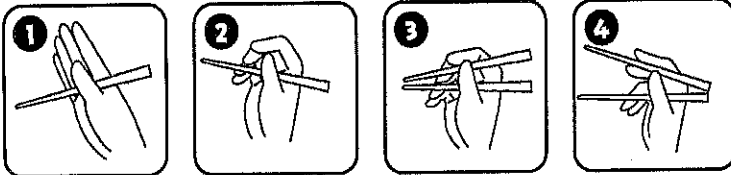
朝夕冷たい風が吹いて秋の深まりを感じるようになりました。これからの季節は、空気が乾燥し、ウイルスに感染しやすくなります。手洗いうがいをきちんと行い、体調を崩さないように衣服の調整や、旬の栄養豊富な食べ物を食べて免疫力を高め、病気に負けない身体を作っていきましょう。



とまと組では、12月頃からお箸を使って給食を食べる予定です。お箸の持ち方やマナーについてまとめましたので、ぜひお家でも実践してみてください。幼児クラスはすでにお箸を使っていますが、お箸のマナーも含めて再確認してみましょう♪

正しいはしの持ち方

1. はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせます。



お箸使いのタズーについて

お箸には持ち方はもちろん、使い方にもマナーがあります。食事を楽しむために気をつけましょう！

- ・刺しばし…料理をはしで突き刺して食べる。
- ・探りばし…料理をかき回し、食べ物を探す。
- ・迷いばし…皿の上ではしを行き来させ、食べ物を迷う。
- ・寄せばし…はしを使って、食器を引き寄せる。
- ・かきばし…食器のふちに口を添えて、料理をかきこむ。
- ・なみだばし…はし先から料理の汁を落とす。
- ・ねぶりばし…はし先についた食べ物の欠片や汁をなめる。
- ・はし渡し…はしで取った料理を、他者のはしへ直接受け渡す。

秋が旬の食べ物

旬とは、自然の状態で育てた野菜や果物、魚などの食材がたくさん取れる季節のことです。

- ◎ 栄養価が高い
- ◎ 価格が安い
- ◎ 四季を感じられる

といった良さがあります。旬の食材を取り入れて食事を楽しみましょう★

- ・さつまいも：いも類の中でも多くの食物繊維が含まれていて、腸内環境を整えてくれます。
- ・さといも：カリウムが豊富で、芋類の中で最も低カロリー。独特のぬめりは、脳細胞を活性化する働きがあります。
- ・しいたけ：食物繊維が豊富で、コレステロール低下の効果がありません。うま味成分も豊富です。
- ・りんご：整腸作用、排便効果があり、血糖値の正常化にも効果的で肥満や糖尿病予防にも役立ちます。
- ・柿：ビタミンCが豊富で、みかんの約2倍。ビタミンB1やB2、カロテンも豊富に含まれています。

食育活動について

9月はとまと組さんがゼリー作りを行いました。みかん、パイナップル、ももの中から好きな果物を選んでアルミカップに入れた後、ぶどう味かりんご味のゼリー液のどちらか好きな方をおたまですくって入れました★冷やし固めておやつ時間に食べました。

果物いっぱいカラフルなゼリーができましたね！

10月はりんご、みかん、めろん組さんが豚汁作り、りんご組さんが型抜きクッキー作りを行う予定です。お楽しみに◎

HAPPY HALLOWEEN

10月31日はハロウィンです。大きなオレンジ色のかぼちゃを怖い顔や滑稽な顔にくり抜いたジャック・オ・ランタンを飾り、仮装をしたり、「トリックオアトリート！」と言ってお菓子をもらったりしますね。もともとハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うお祭りでしたが、現代ではそういった意味は薄れ、楽しいイベントの一つになっています。

