

# 給食だより

魚や野菜・果物がおいしい「味覚の秋」を迎えました。旬の物を食べて、かぜなどの病気にかからない強い体で過ごせるようにしましょう。



## 魚がおいしい

10月4日は、「イワシの日」です。かつて大阪

湾ではイワシが大量に捕れたことから、海の恵みに感謝する日として1985年に定められました。イワシはDHAやカルシウム、タンパク質など、栄養が豊富です。また、サンマも秋になると脂が乗って、とてもおいしくなる魚です。おいしい魚をたくさん食べて、元気に遊びましょう。



## よくかんで食べよう

子どものうちから、食べるときによくかむことはとても大切。唾液をたくさん出すことによって虫歯を予防したり、かむ動作によるストレス解消の効果もあるそうです。また、脳の働きを活性化したり、必要以上に食べすぎるのを予防する効果も。小魚や海藻、根菜、くだものなど、食事にはぜひよくかんで食べる食材を加えましょう。



## 旬のものを食べよう

旬とは、自然の中で育てた野菜やくだものがとれる季節、魚介類もたくさんとれる季節のことです。旬の食べものというのは、いちばんおいしく栄養もたっぷり。それを食べることは、四季の移り変わりのなかで体調を維持することにもつながります。難しくても、子どもたちにはなるべく旬について伝えるようにしています。



## 免疫力を高めよう

吹く風も少しずつ冷たくなり、かぜをひいたり体調を崩したりする子どもが増えています。栄養バランスを考えた食事をし、昼間はしっかり体を動かして遊び、たっぷり睡眠を取りましょう。規則正しい生活を心がけることで免疫力が高まり、元気に過ごせるようになります。

