



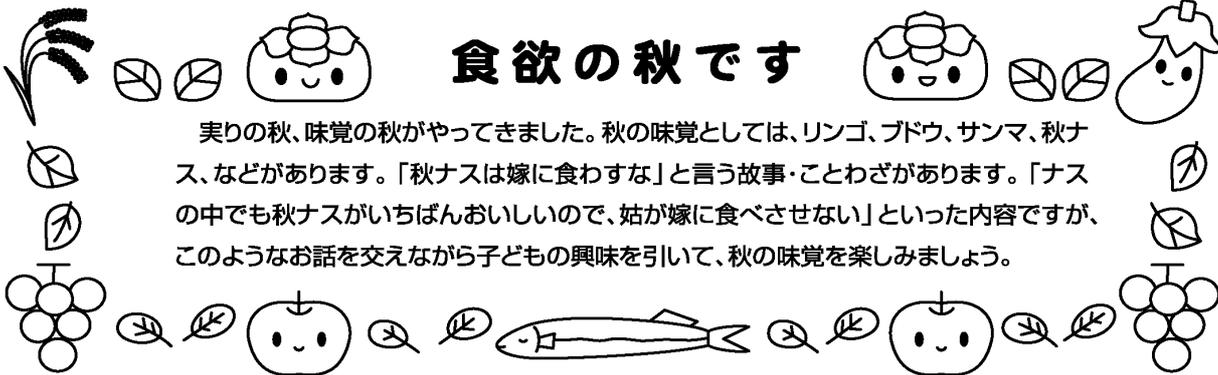
# 給食だより

平成30年 10月 1日  
認定こども園 深江幼稚園  
給食室



## 秋到来！

運動会が終わり、マーチングの音楽やかけっこの練習の時の「がんばれー！！」の掛け声が聞こえてこなくなり、なんだか寂しくなりましたが、子供たちは過ごしやすくなった気候のなか、元気に園庭を走り回ったり、バッタや虫を追いかけています。  
やっと秋らしい気温になってきました。一日の寒暖の差がもっとも大きくなるのがこの時期です。体調を崩しやすい季節ですが、体調管理に努め元気に過ごしましょう。



実りの秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、リンゴ、ブドウ、サンマ、秋ナス、などがあります。「秋ナスは嫁に食わずな」と言う故事・ことわざがあります。「ナスの中でも秋ナスがいちばんおいしいので、姑が嫁に食べさせない」といった内容ですが、このようなお話を交えながら子どもの興味を引いて、秋の味覚を楽しみましょう。

## 朝食をとるコツ

寝ている間に消化されて、朝食前には胃の中が空になって空腹感が起こります。胃は目よりも30分程度遅く目覚めるとされていますから、起床～朝食までの時間を空けることが、朝食をとるコツです。

朝ごはんをおいしく食べるためにも  
**快眠しよう**

早起きして、朝食をきちんと取るためには、快眠が必要です。夜更かしをしていませんか？きちんとパジャマに着替えて、布団でぐっすりと眠れていますか？寝ているときには、虫歯菌も動き出すので、寝る前の歯磨きも忘れないようにしましょう。

## 美味しい旬の食べ物 … 「かき」

～ビタミンCはみかんの2倍以上～



柿は、秋が旬の果物です。甘柿100g当たりのビタミンC量は70mg、みかんは32mgなので、2倍以上のもビタミンCが含まれている事がわかります。ビタミンCは、コラーゲンを合成して血管や皮膚を健康に保つ働きがあります。柿を食べてビタミンCを取りましょう。

※涼しくはなりましたが、途中お茶が足りなくなり買いに来る子が沢山います。ご家庭でも多めに持たせて下さい。お願いします。