



給食だより



令和3年10月1日 保育所 こどもの家

朝、夕の空気が冷たく秋の深まりを感じはじめた今日この頃です。9月の残暑も落ち着き、こども達の食欲も回復してきているように感じます。「食欲の秋」「実りの秋」美味しいものがたくさん収穫されるこの季節、旬の食材を使って給食を作っていきたいと思います。

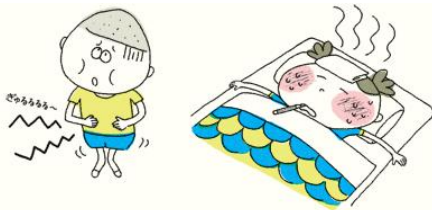
10/15 世界手洗いの日

どうして手を洗わないといけないの？



私たちの生活には、目に見えないバイキンがたくさんいます。バイキンは、自分で動くことが出来ないのです、手やせき・くしゃみなどにまざって移動します。

バイキンがする悪さ



知らないうちに手に移動したバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、さまざまな悪さをしようとします。バイキンの病気を起こそうとする力が、体の中にある体を守ろうとする力より強くなると、風邪をひいたり、おなかが痛くなったりと具合が悪くなるのです。

こんなときは手を洗おう



今月の旬の食材



サンマ…サンマのたんぱく質は消化されやすく牛乳やチーズより優れているといわれています。

他にもサンマは胃腸を温め、疲労を取り除いたりする効果があり、夏の暑さで疲れた体を回復させるにはぴったりです。また血液をサラサラにしてくれる効果（EPA）や脳の学習能力を高める効果（DHA）もあり、生活習慣病予防、イライラを抑え精神の安定効果や疲れ目を癒す効果に優れています。



