



# きゅうしょくだより

— 10月号 さいこうこどもえん —



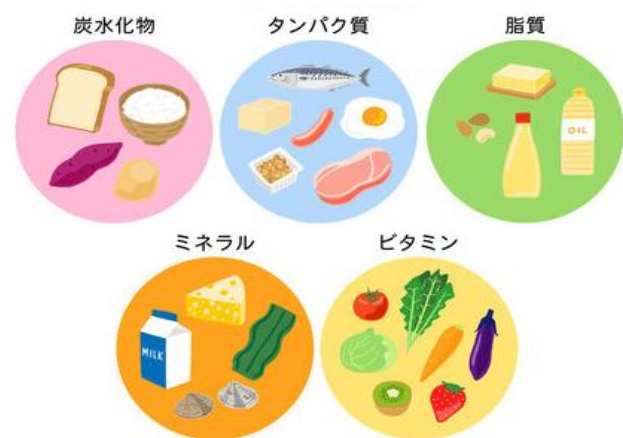
朝晩が冷えてきました。食事をバランス良く摂り、体力をつけて元気に過ごして欲しいと思います。

10月に入り、実りの秋・食欲の秋・味覚の秋がやってきました。秋の味覚は、りんごやブドウ、サンマに秋ナスなどがあります。今の時期はおいしいものたくさんありますので子どもたちの食欲も増え始めます。園や家庭を通し、旬のものをたくさん食べて、子どもたちの味覚を豊かにできればと思います。

～10月の目標～ ～ しっかり食べて体力をつけましょう！ ～

運動会に向けて一生懸命練習をしている子どもたち。運動する時に必要なエネルギーの源になるのは、炭水化物で主にご飯やパン、麺類、芋などに多く含まれています。また、筋肉や骨の強化に必要なたんぱく質は、主に肉や魚、卵、豆などに多く含まれます。疲れをとりやすくするには野菜や果物などのビタミン類が大切です。

いろいろな食べ物には様々な栄養があります。運動会の練習や当日にバテない体を作るためにもしっかり食べて、より体力を付けましょう。

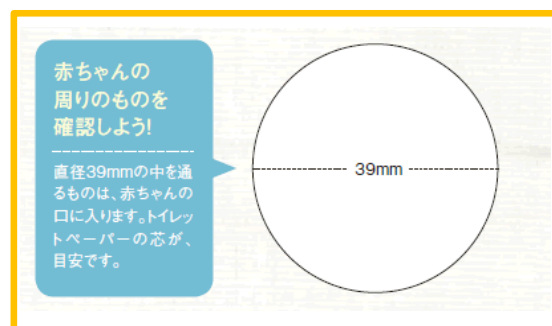


バランスの  
良い食事 = 『力』



## ★ 誤飲、誤食、誤嚥による乳幼児の死亡事故に気を付けましょう！！

近年、乳幼児が食べ物を喉に詰まらせ亡くなる悲しい事故が増えています。気を付けた食事を提供していても、ふとした事で子どもたちは飲み込んでしまったりしやすいものです。窒息事故原因食品として多いものは、菓子類(マシュマロ、ゼリー、団子)、果実類(りんご、ぶどう)、パン類(菓子パン)です。『食品を小さく切り、食べやすい年齢に合わせた大きさにし、よく噛んで食べる』習慣を身につける事が大切になります。また、『遊びながら、歩きながら、寝転んだまま食品を食べさせない』ことも徹底していきましょう。左の直径39mmは子どもの口の大きさです。チャイルドマウスとされています。これを通る大きさの物は誤飲するおそれがありますので、ご家庭でも身の回りの物を調べてみて下さい。



## ～ 9月の誕生会メニュー ～



## 9月の誕生会メニュー紹介

9月25日は誕生会でした。  
今月は、お月見をイメージしてうさちゃんごはん、グラタン、人参グラッセとお浸しをというさぎさんの好きな人参に見えるように盛り付け、月に見えるようにふかし芋を組合せました。  
子どもたちが喜んで食べてくれて嬉しかったです。

来月の誕生会メニュー紹介もお楽しみに♪

## 10月生まれのおともだち



おたんじょうび  
おめでとう!

