



しょくいくだより



10月は季節の変わり目で朝晩で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。この時期はスポーツの秋、食欲の秋と言われますが、外で体をしっかり動かして1日三食をきちんと食べて、バランスよく栄養を摂るように心がけ元気に過ごしましょう。

★新米の季節になりました★



10月に入ると、新米が出始めます。園で使っているお米も新米に変わる予定です。新米は水分が多く、香りがよいのが特徴です。水分を吸収しやすく、軟らかくなりやすいので、お水を少なめにして炊くのがポイントです。お米は、パンや麺類に比べて消化・吸収が緩やかで、血糖値の上昇もゆっくりなので、腹持ちがいいと言われています。

❁もうすぐ運動会❁

子どもたちは本番に向けていっぱい練習をして、たくさん体を動かしています。お家では早寝・早起きを心がけて、朝ごはんもしっかり食べて登園してください。また、子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達なため、脱水症状や熱中症になる危険性があります。「涼しくなってきたし…」と思わず、しっかり水分補給するようにしてください。水筒も毎日忘れずに持たせてあげてくださいね。

保育園で焼き芋をします

先日、5歳児と4歳児がさつま芋掘りに行ってきてくれました。そこで採れたお芋を使って、10月27日に毎年恒例の焼き芋をします。今年のさつまいもも大きく立派で形もきれいなものが多いようです。自分たちで収穫したお芋はきっとおいしいでしょうね☆さつまいもは収穫して数週間から数ヶ月かけて糖が増していき甘くなると言われています。園でもゆっくり寝かせておきたいと思います。去年同様、焼き芋で使い切れなかったお芋は給食やおやつで使用させていただきます♪