



# しょくいくだより



10月は季節の変わり目で朝晩の寒暖差があり、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★



最近では9月に入ると新米が出始めます。園で使っているお米も9月末から新米に変わりました。新米は水分が多く、粘りが強くて香りも良く、米が持つ甘みを感じることができ、炊きあがりがつやつやしているのが特徴です。水分を多く含んでいるので、お水を少なめにして炊くのがポイントです。良い事いっぱいのおいしい新米、味わってくださいね♪

## ❁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。朝夕は涼しくなってきましたが、日中はまだ日差しも強く気温も高くなるので、水筒も毎日忘れずに持たせてあげてくださいね。

## おいしいおいもになあれ！

先日職員が、子どもたちの代わりにさつまいも掘りに行ってきました。今年のさつまいもは高温が続いたせいかな不作で、小さめのおいもが少し収穫できただけでした。いつもは焼いも大会で秋の味覚を楽しみますが、今年は給食やおやつでおいしいおいもに大変身させようと思います！子どもたちが苗を植えて、水やりをして大事に育ててくれたさつまいも、どんなおいしいおいもになるのか楽しみにしててくださいね☆