



2019年10月
はあと保育園中央
〒753-0813
山口市神田町4-22
TEL
083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)
園長 蒔 英朗

秋の気配がますます深まるこの頃。。。本格的な秋の訪れに、外遊びを楽しんでいる子供たちの様子がみられます。

昼夜の気温差がある季節でもあるので、健康面には十分気をつけていきましょう。秋ならではの、季節を感じてもらえるような給食を提供していこうと思います。

ごはんのチカラ!!!

ごはんはパンや麺類を食べる時よりも、噛む回数が多くなります。そのため、唾液の分泌が増えて虫歯や歯肉炎の予防になります。また、消化酵素の分泌を促し、胃腸の働きも活発にします。脳にも血液が増えて脳が活性化し、記憶力も向上します。よく噛んで食べることで、満腹中枢が刺激されて食べすぎを防止することにもなります。

旬のお野菜

<しいたけ>
天然や自然栽培のものは、10月から11月に旬を迎えます。食感を楽しむのであれば、厚みがある丸いものを選びましょう。カサの内側にあるヒダ白い物ほど新鮮です。香りを楽しむのであれば、素焼きしてお好みでしょうゆや塩を付けて食べるとおいでしょう。

9
1
6
4
3
2
5
0
8
7

今日は何の日?
10月2日は豆腐の日
「とう(10)ふ(2)」の語呂合わせから、1993年に日本豆腐協会がもっと豆腐を食べてもらいたいという願いを込めて制定しました。日本豆腐協会は同じ年に毎月12日も「豆腐の日」としています。湯豆腐やお味噌汁など、豆腐を意識して食べる日にできるといいですね。

お知らせ

OYA塾
10月5日(土)
もり・かぜ・だいち組試食会
10月12日(土)
お弁当の日
10月9日(水)
お誕生日会
10月23日(水)

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

