



朝晩を通してずいぶん涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。
子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達な為、脱水症状や熱中症になる危険性があります。
水分補給をしっかりとるように心がけましょう。



子どもを魚好きに！

秋サンマなどが美味しい季節です。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも、「つみれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。魚料理を通じて、「焼き魚のコゲには発ガン性物質があり、添えられる大根おろしの消化酵素がそれを消す」などの知識を養うと良いでしょう。

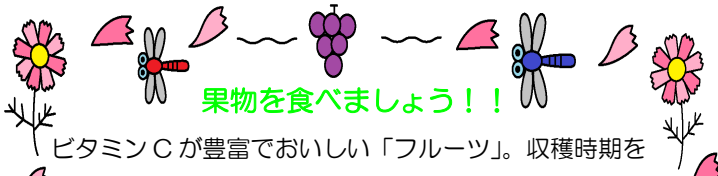


お月見を

楽しみましょう



日本では旧暦の8月15日の夜を“十五夜”と呼び、月見団子やススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする習慣があります。
この頃の月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。



果物を食べましょう！！

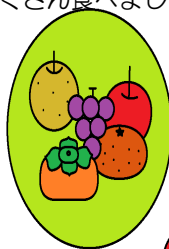
ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」。収穫時期を覚えて、実りの秋に旬の果物をたくさん食べましょう！

ナシ：7月～10月

ブドウ：8月～11月

リンゴ：9月～12月

カキ：10月～12月



「いただきます」の意味



「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、様々な動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。
心から感謝して、食事を始めましょう。



食育なぞなぞ

おとが なっていないのに なっている
ような なまえの たべもの なあに？



答え：パン



食育なぞなぞ

はが くさくなる やさいって なあに？



答え：はくさい