



季節の果物を食べましょう

秋は美味しい旬の果物が多いですね。梨やりんご、柿、ぶどうなど種類も豊富で色々な味が楽しめます。園での給食でも季節の果物を提供しています。子どもたちも季節ごとに変わる果物には興味深々で、梨やりんご、みかんの名前は毎年のように話題に上がります。

国の第4次食育推進基本計画が令和2年度から示されています。その中の目標に1日あたりの果物の摂取量100g未満の人の割合を減らそうという目標があります。(令和7年度までに)

給食でも旬の果物を多く取り入れ、子どもたちと味わってほしいと考えています。ご家庭でも季節の果物はどんなものがあるのか買い物に行った際に話題にしたり、味わってみましょう。



朝ごはんをしっかり食べましょう

秋は暑さも和らいで食欲が回復してきます。子どもたちの食事量も全体的に増えてくる時期です。外で身体を動かすにも気持ちのいい季節ですので活動も活発になり、給食前にお腹が空いてしまう子もいます。午前中にしっかりと遊べると給食がきちんと食べられ、睡眠も安定してきます。健康的な生活リズムのスタートは早起きをして朝ごはんを食べることです。

個人差がありますので、お子さんがしっかりとエネルギー補給できる量を見ていきましょう。



朝ごはんの組み合わせ

- * 主食(ごはん、パン、おにぎり)
 - +
 - * たんぱく質(卵、納豆、肉・魚、乳)
 - +
 - * 野菜や果物(汁物でもok)
- 簡単に用意できるものを組み合わせて見ましょう。

