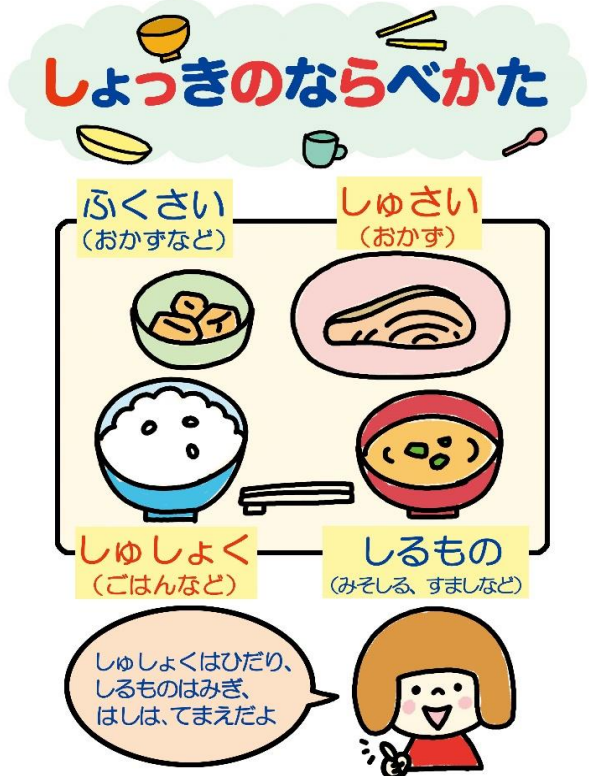


### 食器の並べ方

和食の基本的な食器の並べ方は、日本古来の「左優位」の考え方から、ごはん（米）は左、汁物は右、おかずは上に並べます。お米は昔から大切なものとされてきたので、左に置くようになったそうです。

給食の配膳の際も、乳児クラスや3歳児クラスでは配膳するときそのようにセットしています。4・5歳児クラスは自分で運んだ後、並べ直してからいただきますをするようにしています。

きれいに並べてから食べ始めるとしっかりと食事を見るようになり、食事と向き合うようになります。また、気持ちよく食事がスタートできますね。



### 秋はきのこの季節です

秋はきのこのが旬を迎えます。年間を通して様々なきのこを使いますが、苦手な子が多い食材です。きのこは低カロリーで大人はダイエットなどに活用することもあります。身体に必要なミネラルが豊富で、子どもたちの成長にもよい働きをします。

(きのこの栄養いろいろ)  
 ・食物繊維・・・便秘解消  
 ・ビタミンB1・・・糖質をエネルギーにするのを助ける  
 ・ビタミンB2・・・脂質やたんぱく質をエネルギーにしたり、栄養の吸収を助けたりする  
 他にも葉酸・カリウム・アミノ酸・GABAなど・・・