



11月になり、本格的な秋を感じられるようになりましたね。子どもたちは入園・進級した4月頃から比べると身体も大きく成長し、食事量がぐんと増えました。また、上手に食べられるようになり食べこぼしなども減ってきています。そんな食欲旺盛のこの時期に苦手なものを克服したり、季節の変わり目で体調を崩さぬようバランスよく食べられる習慣がつくようにしたいものです。

おいしいね！で笑顔の食事

● 幸せホルモンを増やしましょう ●

幸せホルモンとは、こころのバランスを整える作用のあるホルモン(セロトニン)です。セロトニンの材料は大豆製品や乳製品、かつお節、卵などのたんぱく質に多く含まれているアミノ酸です。例えば「夜眠れない時に、ホットミルクを飲むとリラックスして眠りにつくことができる」という方法も、牛乳中のアミノ酸がこころを穏やかにしてくれるからだと考えられています。食事以外にも太陽の光を浴びる事でも作りだすことができるので、元気に外遊びをすることもとても有効なのです。



保育園では幸せホルモンと共に「まごわやさしい」に注目しています！毎日の食事の中に組み込んで心と身体を支えたいと思います♪

まごわやさしい

日本人が昔から食べてきた伝統食材をまとめた造語ですが、1日の中できちんととると栄養バランスのとれた食事になります！

--	--	--	--	--	--	--

郷土 沖縄県 サーターアンダギー

沖縄方言でサーターは砂糖、アンダは油、アギーは揚げるということでサーターアンダギーは「砂糖入り揚げ菓子」を意味します。別名「砂糖天ぷら」とも呼ばれるそうです。起源は琉球王朝時代にさか



貴重であった砂糖を使い中国からの来賓をもてなすために作られたと言われてい

世界 フランス フロニャルド

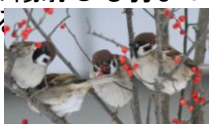
フランスのリムーザン地方の郷土菓子で、りんごが入っているものが主流ですが、加熱可能なくだものなら何でも入れてよいそうです。卵・砂糖・牛乳・小麦だけで作れる素朴な味わいです。同じ



さくらんぼがは クラ
は し
です。 し
ごたえのある

7日頃 立冬りっとう ぐらしのこよみ小雪 2日頃

「立」には新しい季節になるという意味があり、大きな節目となります。これらを四立(しりゅう)といいます。朝夕冷え込み、日中の陽射しも弱まって来て、冬が近いことを感じさせ、木枯らし1号や初雪の便りも届き始めます。



北国から雪のたよりが届く頃ですが、まだ本格的な冬の訪れではありません。雪といってもさほど多くないことから、小雪といわれたのだそうです。陽射しが弱くなり、紅葉が散る頃。いちじょうや柑橘類は黄色く色づいていきます。



だいどころからお話しました



食べることがどんな力につながるのかをお話しました。食卓に食事がのぼるまでにどれだけの人が関わっているのかということも伝えていければよいと思います。



丈夫な身体をつくるために！



食べているものと食材が結びつく

鮭の解体ショー



おす？めす？

