



残暑も落ち着いてきて、朝晩は冷え込んだりもしています。体調管理に気をつけて過ごしてください。先日の運動会では雄姿、笑顔をたくさん見る事ができて楽しいひと時を過ごせたのではないのでしょうか。キッズでは、さらにパワーアップした子どもたちが元気に楽しく過ごしている今日この頃です。

朝ごはん食べて体をポカポカに！

体を温めて、脳にエネルギーを与える朝食を摂りましょう！！

脳を動かすエネルギーは糖質・・・(御飯・パン・麺など)

体を温かくするのはタンパク質・・・(牛乳、お魚、卵、納豆、豆腐、肉など)

朝に簡単で良いので、この二つの食材を摂りましょう。例えば・・・

○おにぎり△にホットミルク、季節のフルーツ・・・

○インスタントスープにカットしたパンとプチトマト・・・

○納豆ごはんか鮭ごはんに野菜のみそ汁・・・



伝えていますか？食卓ルールや食事のマナー

☆食卓ルール

- ・トイレや手洗いを済ませてから食卓に着く
- ・食事はテレビを消してから始める
- ・家族そろって“いただきます”をしている
- ・配膳や食器の並べ方を子供に教えている

☆食事のマナー

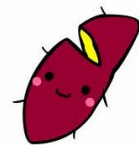
- ・食事中、ひじやほおづえをつかずに食べている
- ・お茶碗を持つ手は正しく添える
- ・おはしを上手に使う
- ・自分の好きなものだけを選んで食べない
- ・クチャクチャと音をたてずに食べる
- ・“ごちそうさま”をしてから席を立つ
- ・食べ終わった食器は自分で片づける

※お花やクロスなどで食卓の演出をしても楽しいですよ！

秋はさわやかな実りの季節です。秋にとれる魚は冬に備えて脂がたっぷりのっています。芋、果実、木の実は豊富です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう(´▽`)

♡秋が旬の食材♡

新米 さつまいも 柿



栗

さんま

きのこ

