



# 給食だより

令和4年9月

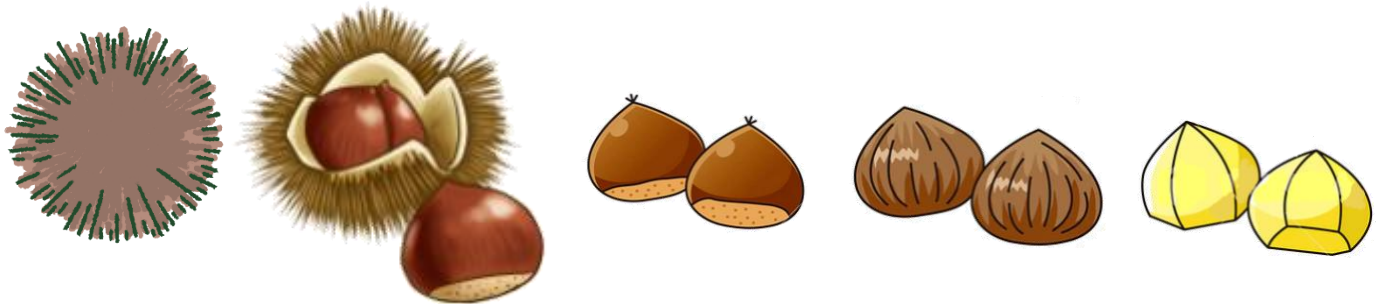
兵庫教育大学附属幼稚園

新学期が始まりました。夏休みモードから幼稚園モードに切り替わりましたか？秋が始まったとはいえ、まだまだ暑い日が続いています。暑くてなかなかごはんが食べられなくてつかれたなと感じたら秋が旬の食べ物を食べて、バテないように心がけましょう。

## 今月の目標 食べ物の形・色・香りを知ろう

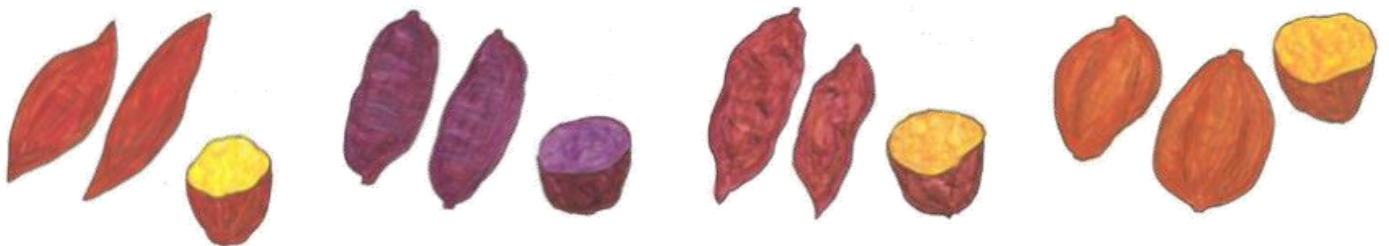
この季節は「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」と過ごしやすい季節とおいしい食べ物がたくさんできることからいろいろな呼ばれ方をしてきました。そんな秋においしくなる食べ物の形や色を見てみるよ。香りはおうちや給食に出てきたときに確認してみよう。

### 1. 栗(くり)



イガ(皮)が付いた状態で木に生っています。中にみんなが見たことのある実が入っていますね。その実をめくると茶色い渋皮と中身(種)があります。くりはおかずにもデザートにもなるスペシャルな食べ物です。みなさんはどんな食べ方が好きですか。

### 2. さつまいも



さつまいもにはいろいろな種類があります。皮が赤茶色で中が黄色いもの、皮が薄いむらさき色で、中が濃いむらさき色、皮が赤色で中がオレンジ色のもの、皮が薄いオレンジ色で中が濃いオレンジ色のものなどたくさん種類があります。ひとつひとつ甘さやかたさ、形も色もたくさんあります。

### 3. りんご



りんごにもいろいろな種類があります。みんなが知っている、赤色や緑色、黄色のりんごもあります。よく似たくだもので「なし」がありますが、黄色のりんごと似ていますが食べたら味や食感は違うのかな？みなさんもぜひいろいろなりんごを食べてみてくださいね。

## とりもどそう！生活リズム

夏休みが終わると、生活のリズムがどうしても合わなくて、心も体もつかれやすくなって体調がわるくなる人もいます。

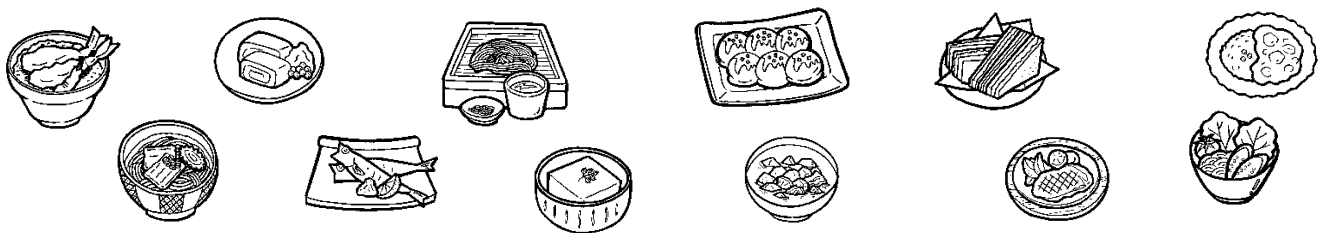
早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、生活のリズムを作っていくしましょう！



朝ごはんがあまり食べられない原因のひとつに遅寝・遅起きがあります。夜遅くまで起きていると、朝起きれなくなります。体が動かなくてごはんを食べないと！という体の動きが悪くなってしまいます。朝しっかり起きて朝日を浴びてごはんを食べることが元気への第一歩です！

★暑い時は、食事を簡単に済ませてしまいがちですが…

おかずも何品か組み合わせて、栄養バランスに気をつけましょう。



## 1 品追加で健康に！?

～ やり方 ～

1. 普段の食事の内容を**赤**(体をつくる)・**黄**(エネルギーになる)・**緑**(体の調子を整える)に置き換えます。
2. その中で少ない色の食材を使って1品増やしてみましょう。

これをするだけでも栄養バランスはとても良くなります。

