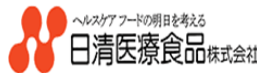


10月栄養だより



食事のマナーは身につけていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。

人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。

そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。



食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きい声で言う
- 誰かと一緒に食べるようにする
- 食卓を清潔にする

秋の味覚を食べよう！

9月22日に秋のメニューを提供しました。
10月14日は栗ごはんを予定しています。

- ★さつまいもごはん
- ★きのこ汁
- ★さんまのおろし煮
- ★かぼちゃのチーズサラダ
- ★梨



目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デーです。目の健康に良い食べ物を食事に取り入れて大切にしましょう！

- ・ビタミンA 目の乾燥を防ぎ働きをよくする
(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ・ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする
(レバー・豚肉・ウナギ)
- ・ビタミンC 目の充血を防ぐ
(緑黄色野菜・果物・さつまいも)

