



文殊乳児保育園
令和元年 10 月号



朝夕の風も肌寒くなり、秋も深まり活動しやすい季節になります。園庭で、元気に走りまわる子供たちは、運動会に向けて頑張っています。秋と言えば、「食欲の秋」です。おいしいものが、多く出回る季節ですので、ぜひ、旬のものを楽しんでみてください。また、夏の疲れが出やすい時期なので、十分な栄養と休養を心がけてあげてください。

お米パワー



○味なしご飯はいい！

白ご飯は口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べます。すると、味を敏感に感じ、唾液も多く出ます。この唾液に含まれるホルモンが脳を活性化させてくれます。



○ご飯は腹持ちがよく、太りにくい！

粒状のご飯は、エネルギーがじわじわ燃えるため、腹持ちがよく、小麦粉などが原料のパンや、じゃがいもと比べ、太りにくいという特徴があるとされています。

《誕生会メニュー》

(3日)

- ★小松菜チャーハン
 - ★鶏肉のオレンジ焼き
 - ★すまし汁
 - ★果物
- ### 《おやつ》
- ★フルーツサンド



お弁当の日…15日

29日(5才久住キャンプ)

お知らせ



●子どもの食欲（食べる量）にはムラがあり、個人差が著しい●

幼児期は、乳児期に比べて身体発育のスピードが緩やかになるので、食欲も若干低下するのが普通です。たくさん食べたかと思うと、翌日はこれといった理由もなく少食になるなど、日によって食欲にムラが目立つようになる時期といわれています。

これは、幼児期特有のもので、一時的な食欲不振は成長発育に影響を及ぼすようなことはないの、むりじいをしない方がよいとされています。また、この時期は同年齢でも、身体発育の差が著しく、食欲の個人差も大きいですが、特に心配する必要はないのではないのでしょうか。

冬野菜の種を、運動会後に撒く予定です。冬野菜は、寒さの中で甘みも増し、美味しいのでいっぱい食べてくれることを期待しています。