



運動会やさつま芋掘り・遠足と秋は色々な行事が盛りだくさんです。実りの秋とも言い、一年の中で一番食べ物がおいしい季節です。旬の恵みを味わう事は豊かな感性や味覚形成にとっても重要な事です。



たくさん遊んで身体を動かして秋の味覚を楽しみながらしっかり食べ、しっかり睡眠をとり元気に過ごしましょう。

赤・黄・緑に分けてバランスの良い食事を！

三色群とは、赤→タンパク質（体を作る）・黄→糖質・脂質（エネルギー源になる）
緑→ミネラル・ビタミン（体の調子を整える）になります。

★赤・・・肉・魚・卵・牛乳・豆・海藻類など

★黄・・・米・芋類・パン類・油など

★緑・・・野菜・果物・キノコ類など

この中から各食品群から2種類以上を食べる事を心がけましょう。

さくら組は4月からクラスで三色群のマグネットを給食に合わせて貼っています。



ハロウィンってなに？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りです。秋の収穫を祝い悪霊を追い出すと言われていました。

最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。

ハロウィンには必ず「かぼちゃ」が登場します。

かぼちゃはビタミンAを豊富に含み、甘味の多い食材です。

クッキーやサラダなどにしてハロウィンを楽しみましょう。

