

いただきます 10月

2020. 10. 1発行 栄養士：長井 洋平



さわやかな秋空が広がり、朝夕涼しさを感じる季節になってきました♪

さて、10月10日(土)は、『きりんピック2020』(対象：きりんぐみ)が開催されます。子どもたちは、毎日練習を積み重ね、本番に向けて一生懸命がんばっています！当日、子どもたちが十分に力を発揮できるように、丈夫な体づくりをサポートする食事を作っていきたいと思います。

20日(火)は、『稲刈り』となっています。子どもたちが植えたお米の苗が、黄金色に輝く稲に育っているのか楽しみですね☆{雨天時：10月22日(木)}

27日(火)は、『山であそぼ!会』(対象：きりん・ぱんだぐみ)を予定しています。当日は、全園児愛情弁当と水筒の準備をよろしくお願ひします。秋空の下、楽しく秋を満喫しながら愛情たっぷりのお弁当を食べて欲しいですね♪



♪ 稲刈りの季節になりました♪

ふじヶ丘保育園では…

5月「種まき」

6月「田植え」

7月「あいかも放鳥」

10月「稲刈り」



稲刈りの時期を迎えるこの季節に、お米の大切さを家族みんなで、振り返ってみてはいかがでしょうか？

年間を通して、有機農業に取り組んでいる川上町の橋口さんにご指導を頂き、米作りを行っています。

食物の命を頂くことに感謝の気持ちをもてるように子どもたちとお米の生長を見守っていきたいと思います。



☆日本人の主食である「お米」を大切にしましょう☆

ふじヶ丘保育園

TEL : 099-244-1590

FAX:099-244-1517

子育てセンターはらっぱ

TEL : 099-244-1365

メールアドレス

harappa@joy.ocn.ne.jp

ホームページアドレス

http://www.fujiho.jp/

※食事のことでご意見・ご相談がありましたら、お気軽に上記までご連絡ください。



☆ スポーツの秋 ☆



秋は、気候も良く運動しやすい季節です。

食事をしっかり摂って、体を思い切り動かしましょう!!



☆ エネルギー源をとろう ☆

運動をしていてすぐに疲れてしまうのは、エネルギーが不足しているのかもしれません。体のエネルギーの源となる、ごはんやパン、めんなどの主食をしっかり食べてから運動をしましょう。

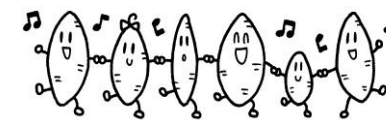
☆ ビタミンやミネラルをとろう ☆

糖がエネルギーに変わりやすくするビタミンB群(豚肉、納豆、青魚、牛乳)や細胞が傷つくのを防ぐビタミンC(野菜、果物)などをとるようにしましょう。

筋肉や神経をうまく動くようにするナトリウム(塩)・カリウム(野菜、果物)・マグネシウム(大豆・大豆製品、種実類、海藻類)・カルシウム(牛乳・乳製品、小魚)などのミネラルをとりましょう。

☆ 水分補給をしよう ☆

運動をして汗をかくことで体の中の水分が失われてしまいます。脱水症や熱中症になる前にこまめに水分をとりましょう。



☆ 十分な睡眠をとろう ☆

体を動かした後の筋肉を休めるためにも早めに寝て、体を休めましょう。栄養素も体に吸収されやすくなります。

