



令和 4年 10月 7日

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園
藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園

秋は「実りの秋」とも言われるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。また、同時に「食欲の秋」とも言われていますね。食べすぎに気を付けて季節ならではのいろいろな秋の味覚を楽しみましょう。



10月13日はお弁当の日です！



なにをどれだけ食べたらいいの？



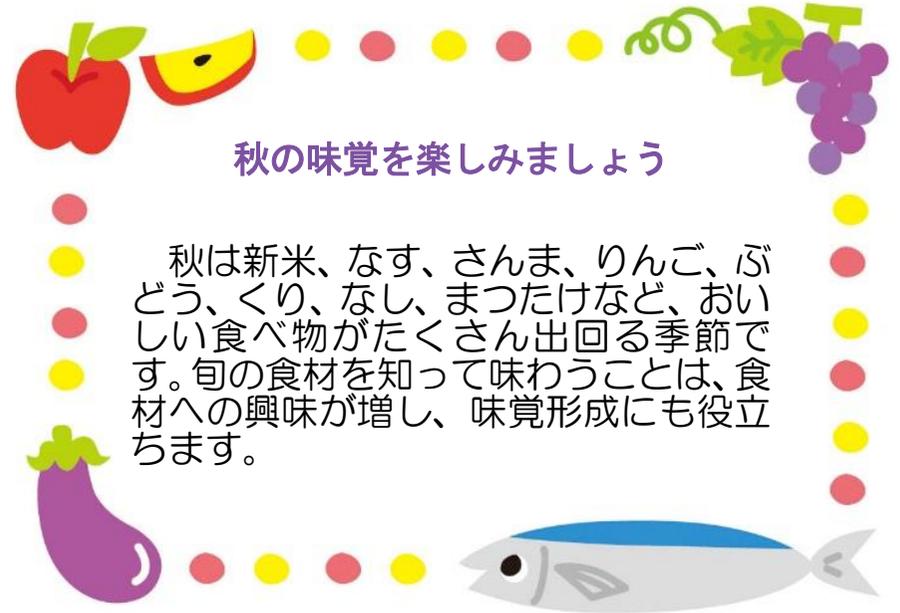
バランスのよい食事を摂るための方法の1つに「3・1・2弁当箱法」というものがあります。

1段弁当の場合、6等分したうち、

- 3/6つまり、弁当箱半分が主食(ごはんやパンなど)
- 1/6が主菜(肉や魚、卵、豆腐等をメインにしたおかず)
- 2/6が副菜(サラダ等、野菜をメインにしたおかず)

の割合で高さ8分目くらいまでしっかり詰めると、おおよそ弁当箱の容量と同じくらいのカロリーとなる方法です。

ご家庭でも、お子さんの食べる量に合わせたバランスのよい食事が摂れるといいですね。



秋の味覚を楽しみましょう

秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

10月10日は、目の愛護デー

目や皮膚の健康を保つ

ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、喉や鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

