

朝晩は涼しくなり、気持ちの良い秋風が吹く季節となりました。

実りの秋といわれるこの時期は美味しいものがたくさん。

“秋の味覚”を楽しみたいですね。



確かに便利なのですが...

最近カット野菜が重宝されているようですが、野菜そのものとは違い、加工食品の扱いになるため、大きな違いが生まれます。

- ①原産地表示の必要がなくなる
輸入野菜が使われることが多くなり、残留農薬も心配です。
- ②生産の過程で殺菌が行われる
高濃度の次亜塩素ナトリウムが用いられています。
- ③鮮度を保つためにリン酸塩を添加
カルシウムの吸収を妨げてしまう恐れがあります。



骨付きさんまを食べました

9月22日、きりん、ぞう組さんは給食で“骨付きのさんま”を食べました。最初は、観音開きがなかなかできずに苦戦する子どもたち…。味が苦手という子も何人かいましたが、担任の声掛けで“残るは骨だけ！”というところまで食べることができ、さすがぞう組と感心しました。最近では魚を食べる機会が減っているせいなのか、“切り身の魚が海を泳いでいる”と思っている子どももいるという話を聞いたことがあります。魚は、下処理や焼いたときの臭いなど、たしかに手間のかかるものかもしれない。ですが“骨のある魚を食べる”ということが子どもたちにとっても良い経験になるのではないのでしょうか。

※次の骨付きさんまデーは10月12日です！ご家庭でもぜひ挑戦してみてください。



平成29年度10月号 明德保育園 栄養士

食育活動
たのしいね！おいしいね！

さんまの塩焼き



さんまの食べ方をイラストでわかりやすく説明してもらいました。みんな真剣に聞いていましたよ！

カレーパーティー



みんなで作ったカレーはやっぱりおいしいね！！



正しい姿勢で食べていますか？

給食やおやつを食べているところを訪問すると、姿勢正しく食べている子がとても少なく感じました...

一昔前は、姿勢を正しくすることの大切さは家庭でも常に言われていましたが、最近ではあまり言われなくなってきたと聞きます。



『姿勢を正す』ことは身体だけでなく心にもとても良い影響があります。

姿勢を正すと、脳にあるセロトニンという成分の発生を促進させてくれるので、精神面の安定が得られます。

セロトニン不足は精神のバランスが崩れてしまい、イライラやモヤモヤなどが起こり、暴力的になったりすることもあるといえます。

姿勢が悪いと呼吸が浅くなってしまい、腹筋が使われなくなるため、その結果どんどん腹筋が緩み、背骨を支えられなくなるうえに、内臓が下に落ちてしまい、お腹がポコッと出てしまいます。

日ごろから正しい姿勢を意識できると良いですね。

そのためには、大人がまず姿勢を正して良い見本を見せてあげてください。

食事時の姿勢は消化吸収にも影響します。

テレビを消し、会話を楽しみながら良い姿勢で食事を楽しみましょう！

