

# 10月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土	
以上児 副食 おやつ	<p>今月の1日予定平均 栄養摂取量</p> <p>エネルギー：403kcal たんぱく質：17.3g 脂肪：17.6g</p>		<p>9月の食育</p> <p>8月29日・9月21日、リすぐみの子ども達と大根の種を蒔きました。大きくなあれ 大きくなあれ ビビビビー！魔法の呪文をかけてくれました。S君はその日に給食で食べた ぶどうの種も一緒に蒔いてくれました。</p> <p>ぶどう・大根の収穫が楽しみです（笑）（笑）</p>			1	<ul style="list-style-type: none"> <li>挽肉そぼろ</li> <li>炒り卵</li> <li>青菜のお浸し</li> <li>豆腐のみそ汁</li> <li>バナナ</li> </ul>
以上児 副食 おやつ	3	4	5	6	7	8	
以上児 副食 おやつ	10	11	12	13	14	15	
以上児 副食 おやつ	17	18	19	20	21	22	
以上児 副食 おやつ	24	25	26	27	28	29	

以上児 副食 おやつ	31
以上児 副食 おやつ	

さわやかな秋空が広がる季節になりました。季節の変わり目で朝夕冷え込む日もあると思います。これからの季節は空気が乾燥し、ウイルスに感染しやすくなります。手洗いうがいを励行し、体調を崩さないように衣服の調整や、旬の栄養豊富な食べ物を食べて免疫力を高め、病気に負けない身体を作っていきます。

## 噛むことの大切さ 秋の味覚をかみしめよう！

- ★ 消化を助ける
 

よく噛むことで食べ物が小さくなります。さらに消化を助ける働きを持つ唾液とよく混ぜることで、胃や腸で栄養がスムーズに吸収されます。
- ★ 太りすぎを防ぐ
 

よく噛むことで脳が刺激され、満腹感を感じやすくなります。食べすぎを防ぐことができます。
- ★ 虫歯を予防する
 

よく噛むことで口の中をきれいに保ち、歯を丈夫にする唾液がよく出ます。食後の歯磨きも忘れずに行いましょう。
- ★ 脳の働きを高める
 

よく噛むことで脳への血流が良くなり、脳の各部位が刺激されます。記憶力や集中力が高まるほか、リラックス効果もあります。

## 10月10日は 目の愛護デー

生まれたときは明暗を感じる程度の子ども視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ごろと言われています。子どもは視力に異常が生じていても、自分で症状を訴えることは難しいです。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

こんなときは心配です

- 目を細めて見る
- 片目で見る
- 顔を傾けて見る
- まぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている

## 目に良い食べ物

- ★ ビタミンA
 

目の乾燥を防ぎ、働きをよくする  
(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ★ ビタミンB1
 

目の神経の働きを正常にする  
(レバー・豚肉・うなぎ・麦)
- ★ ビタミンC
 

目の充血を防ぐ  
(緑黄色野菜・果物・さつまいも)