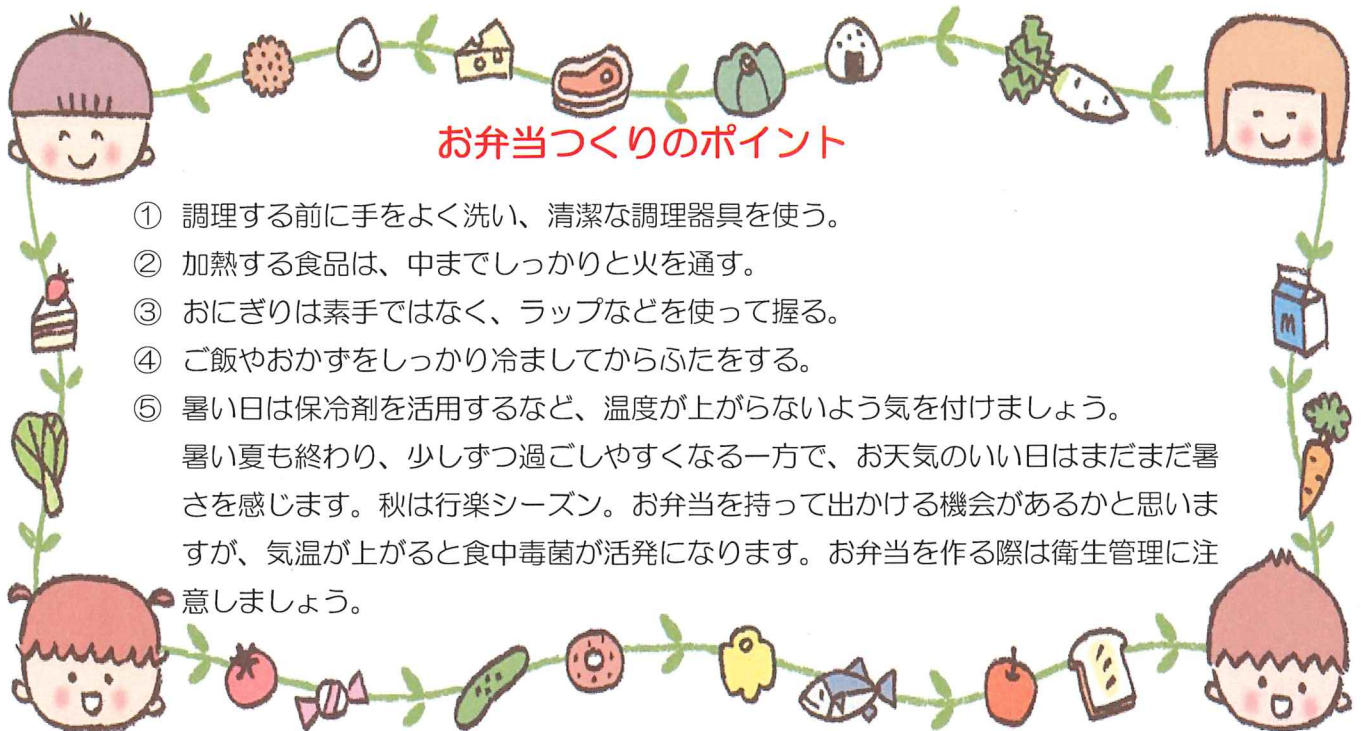




# 食事だより

令和6年10月  
南陽幼保園

暑さの残る日々が過ぎ、秋らしい気候になってきました。秋は、海の幸も山の幸も豊富で、美味しい食べ物がたくさん出回ります。子どもたちの食欲も増える時期です。旬を味わうことは、子どもの味覚形成にも、とても重要なことです。食卓の旬の食べ物の話題に、おいしく楽しい時間が過ごせるといいですね。



## お弁当づくりのポイント

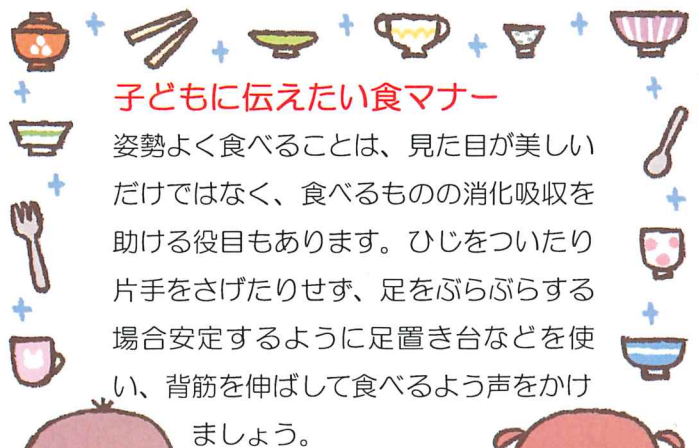
- ① 調理する前に手をよく洗い、清潔な調理器具を使う。
- ② 加熱する食品は、中までしっかりと火を通す。
- ③ おにぎりは素手ではなく、ラップなどを使って握る。
- ④ ご飯やおかずをしっかりと冷ましてからふたをする。
- ⑤ 暑い日は保冷剤を活用するなど、温度が上がらないよう気を付けましょう。

暑い夏も終わり、少しずつ過ごしやすくなる一方で、お天気のいい日はまだまだ暑さを感じます。秋は行楽シーズン。お弁当を持って出かける機会があるかと思いますが、気温が上がると食中毒菌が活発になります。お弁当を作る際は衛生管理に注意しましょう。



## 実りの秋です

秋は米やいも類、くだものなどが実り、収穫される季節です。各地で開かれる秋祭りには、作物が収穫できた感謝の意味が込められています。ご家庭でも秋の恵みに感謝し、新鮮な旬の食材を使った献立を取り入れましょう。



## 子どもに伝えたい食マナー

姿勢よく食べることは、見た目が美しいだけではなく、食べるものの消化吸収を助ける役目もあります。ひじをついたり片手をさげたりせず、足をぶらぶらする場合安定するように足置き台などを使い、背筋を伸ばして食べるよう声をかけましょう。

