



# たべるのだいすき



柏木保育園

給食だより

R6・9月号



## 残暑が続く9月 暦の上ではもう秋です

9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。

子どもたちは夏の疲れが出てくる頃です。日中はまだまだ暑いですが、朝晩は涼しくなってきましたので、規則正しい生活を心掛け、体調管理に気をつけて元気に秋を迎えましょう。



17日は  
**十五夜** です

この日の満月を十五夜といい、すすきを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

### 赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を



◆赤色群…たんぱく質（体をつくる）  
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など



◆黄色群…糖質・脂質（エネルギー源になる）  
⇒米、いも類、パン類、油など



◆緑色群…ミネラル・ビタミン（体の調子を整える）  
⇒野菜、果物、きのこ類など



先日、ひまわり組で3色食品群のお話をしました。食べ物にはそれぞれすごいパワーがあるので、好き嫌いせずにバランスよく食べてほしいこととお話しました。集中して聞いてくれており、最後に出したクイズの正解率も高かったです！給食の時間には、「これは何色のグループかな？」と考えながら食べてくれていました♪



各食品群からバランスよく選んで食べましょう！



### 食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるようにご家庭でも気をつけましょう！

- \*両足を床につける
- \*背すじをまっすぐ伸ばす
- \*テーブルとおなかの間は  
こぶしひとつ分あける
- \*テーブルにひじをつけない
- \*お茶碗やお椀は手に持つ



### 9月の旬の食材

きのこ  
さつまいも  
かぼちゃ  
里芋  
鮭  
かき  
なし

実りの秋！ぜひ旬の食材をご家庭でも取り入れてみてください♪

