



暑かった夏も終わり、あっという間に10月を迎えます。高いわし雲、木々も色づき始めています。気持ちの良い秋空も感じられ、過ごしやすくなってきましたが、朝夕は冷え込むこともあります。体調を崩さないよう、規則正しい食生活を心がけ、充実した日々を過ごしましょう！



### 食を表現する言葉

子どもたちが食への興味を深めるうえで、言葉で表現することはとても大切です。

「おいものがホクホクしておいしいね」

「くりのいががチクチクしているね」

など、食感やさわった感じを言葉にしてみましょう。

「どんな感じがする？」と、たずねる習慣をつけると表現の幅も広がります。

ぜひ、一緒にやってみましょう😊



### ～お米は食べていますか？～

日本人のお米離れが増えてきています。しっかり食べることでいいことがたくさんありますよ😊・・・



お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。味なしご飯は良いことがたくさんで、



味を敏感に感じる  
だ液がたくさん出る



だ液に含まれるホルモンは脳を活性化させます。パスタやパンは味がついているので、ごはんのようにはいきません。

「ごはんは子どもの五感を育てます」

### 10月の行事

いよいよ運動会の季節がやってきました。子どもたちも少しずつ練習している様子です。しっかりと身体を動かして、良く食べて、元気な身体で今月も楽しみましょう😊



### 10月のテーマ

「秋の味覚を楽しみ、おいしく食べよう」



### ご飯の甘味を味わいましょう

味覚だけでなく栄養バランスの観点からも、でんぷんを含むご飯の甘味を、子どもには楽しく味わって欲しいものです。よくかんでみましょう。

