

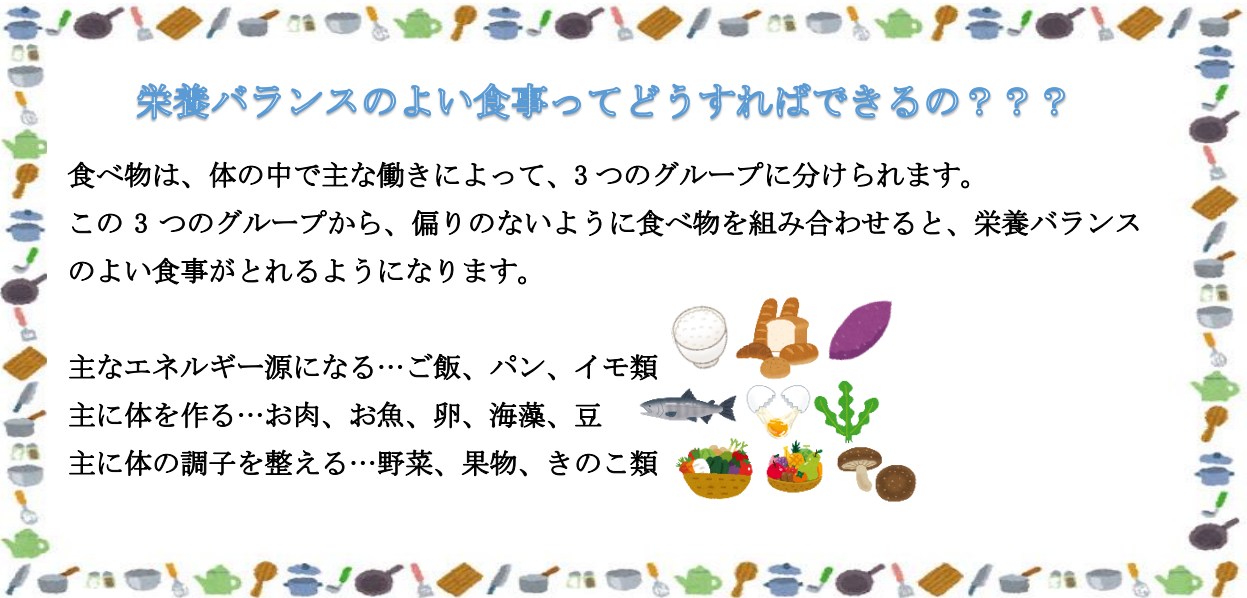
10月給食だよ!



令和2年 10月
東戸塚らびっと保育園

日増しに秋も深まり、過ごしやすい季節となりました。秋は「実りの秋」と言われるように、美味しい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。また食欲の秋でもあるので、食べすぎには気を付けて秋の味覚を楽しみましょう!!!

10月から何日か立場園の栄養士さんがお手伝いに来てくれます。よろしくお祈りします。



栄養バランスのよい食事ってどうすればできるの???

食べ物は、体の中で主な働きによって、3つのグループに分けられます。

この3つのグループから、偏りのないように食べ物を組み合わせると、栄養バランスのよい食事がとれるようになります。

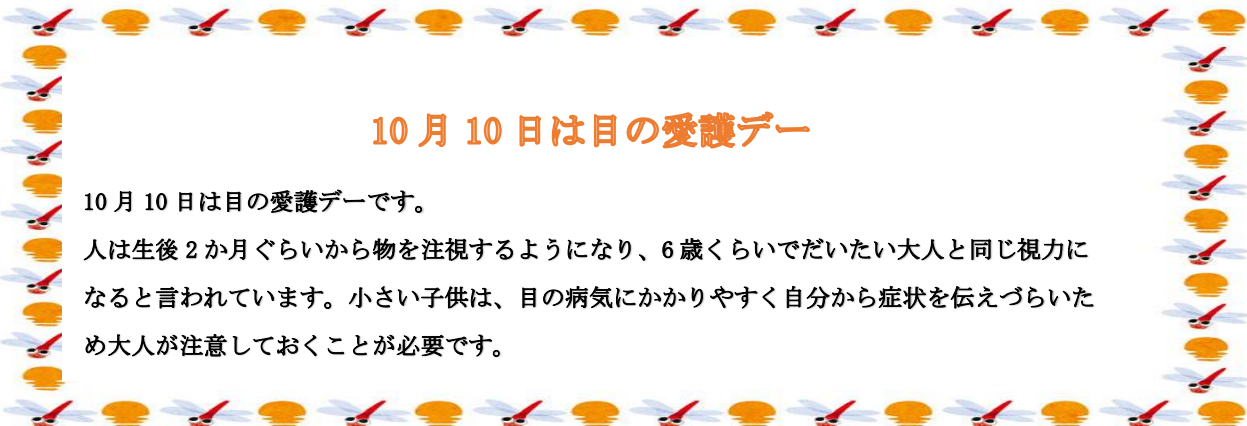
主なエネルギー源になる…ご飯、パン、イモ類



主に体を作る…お肉、お魚、卵、海藻、豆



主に体の調子を整える…野菜、果物、きのこ類



10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。

人は生後2か月ぐらいから物を注視するようになり、6歳ぐらいでだいたい大人と同じ視力になると言われています。小さい子供は、目の病気にかかりやすく自分から症状を伝えづらいため大人が注意しておく必要があります。

