



令和元年 10月号 日清医療食品株式会社

暑さも落ちつき、朝夕涼しい季節となりました。気温の差で風邪をひきやすくなりますので、手洗いうがいをしっかりとしましょう。また、今月は心待ちにしている運動会がありますね！3食バランスよくごはんを食べて、みんなで元気に練習の成果を発揮できると良いですね♪

お弁当作りのポイント

食べきれる量・・・ごはんとおかずは半分ずつが目安。おかずの半分はお肉や魚
もう半分には野菜をいれるとバランス◎

彩り・・・赤黄緑黒白の5色を使うと彩りよく美味しそうに見えます。

一口サイズ・・・子どもの口に入るように一口サイズにすると食べやすくなります。

衛生・・・火をしっかりと通す。ごはんやおかずは素手でさわらない。
冷ましてからふたをする。保冷剤をいれる。



10/31 ハロウィン

ハロウィンは古代ケルト人が秋の収穫祝いと悪霊を追い払うお祭りが起源とされ、現在では各地でイベントとして広がっています。

子どもたちがお菓子をもらって歩くのは、お祭りの食料をもらって歩く様子を真似たもので、中世の名残だそうです。お化けカボチャを飾るのは、悪い霊を怖がらせて追い払うためだそうですよ。

カボチャにはビタミンAが豊富に含まれていますので、ぜひカボチャを取り入れた食事やおやつを作ってみてはいかがでしょうか。



☆目に良いものを☆

10/10 は目の愛護デーです。

子どもたちが、スマートフォンやテレビを眺める機会も増えているかと思いますが、この日は目を休めて目に良いとされるビタミンAの豊富なカボチャや人参、レバーなどを食べてみましょう♪

ビタミンAには網膜の健康を